

# Zycie Szkoły

EDUKACJA Wczesnoszkolna

ISSN 0137-7310  
INDEKS 38514X  
CENA 39 ZŁ  
(w tym 5% VAT)

**KODOWANIE  
I DEKODOWANIE  
W EDUKACJI  
MUZYCZNEJ**

**SPOSOBY NA ROZWIJANIE  
TWÓRCZEJ WYPOWIEDZI  
U DZIECI**

**METODY I TECHNIKI  
AKTYWIZUJĄCE  
UCZNIÓW**

**JAK ZACHĘCIĆ UCZNIÓW  
DO CZYNNEGO UDZIAŁU  
W ZAJĘCIACH**

**GIMNASTYKA  
MÓZGU**

**SPOSOBY NA ŁAGODZENIE  
STRESU**



**TEMAT MIESIĄCA!**

**Językowy habit tracker  
w edukacji wczesnoszkolnej**  
– jak wprowadzić narzędzie na zajęciach w szkole

ISSN 0137-7310  
Art. nr. 440641



9 770137 731801

# Atrakcyjne zajęcia wyrównawcze

AKTYWNE ĆWICZENIA • ZABAWY • GRY EDUKACYJNE • KARTY PRACY

Praktyczne wskazówki dla nauczycieli



Opracowane przez ekspertów scenariusze zajęć i dostosowane do nich praktyczne karty, pogrupowane według obszarów wymagających usprawnienia w zakresie kompetencji społecznych, edukacji polonistycznej, matematycznej i przyrodniczej.



Dostęp do specjalnej platformy dla nauczycieli z bazą dodatkowych pomocy, dzięki którym poszerzysz wiedzę na temat różnych zaburzeń u dzieci i jednocześnie skrócisz czas przygotowań do kolejnych zajęć.



[www.zajeciawyrownawcze.pl](http://www.zajeciawyrownawcze.pl)

# Od Redakcji

Rok szkolny już w pełni. Pierwsze klasówki, kartkówki i spotkania z rodzicami już mają Państwo za sobą, a my przygotowaliśmy dla Państwa w listopadowym numerze „Życia szkoły” kolejną dawkę inspiracji i pomysłów na uatrakcyjnienie zajęć.

Obecnie istnieje wiele aplikacji i portali, które mogą być niezwykle pomocne w pracy nauczyciela, ale warto zwrócić też uwagę na te, które wykorzystują tradycyjne narzędzia i są dostępne zawsze i dla każdego. W najnowszym numerze czasopisma „Życie szkoły” polecamy Państwa uwadze artykuł o językowym habit trackerze, który jest niezwykle prostym, ale jednocześnie skutecznym narzędziem do nauki nie tylko języka.

Zabawy są dla dzieci formą nie tylko rozrywki, ale również nauki. Warto więc korzystać z nich w procesie nauczania, aby ułatwić uczniom przyswajanie nowej wiedzy i utrwalenie dotychczasowo pozyskanych informacji. Propozycje zabaw edukacyjnych przedstawiła Margareta Olszewska w swoim artykule zatytułowanym „Uczymy się przez zabawę – miejsce zabawy w edukacji wczesnoszkolnej”.

Stres jest nieodłącznym elementem w pracy nauczyciela. Nie można go uniknąć, ale z pewnością możliwe jest jego złagodzenie, na co ogromny wpływ mają samoakceptacja i poznanie siebie. Jak zmniejszyć stres i dlaczego nie warto się go pozbywać, opisuje Eryk Ołtarzewski.

W bieżącym numerze prezentujemy również metody aktywizujące uczniów w szkole. Autorka Anna Meslin przedstawia techniki, które pomogą dzieciom w zrozumieniu i zapamiętaniu przyswajanych treści.

Zapraszam do lektury czasopisma, w którym specjalnie dla Państwa przygotowaliśmy scenariusze oraz materiały, które będą wsparciem w Państwa codziennej pracy.

Życzę Państwu przyjemnej lektury

Agata Szymczak  
redaktor prowadząca

## Spis treści

### Temat numeru

- 2 Językowy Habit Tracker w edukacji wczesnoszkolnej

### Pedagogiczne inspiracje

- 8 Uczymy przez zabawę – miejsce zabawy w edukacji wczesnoszkolnej
- 14 Uczeń nadpobudliwy psychoruchowo – metody ułatwiające funkcjonowanie w szkole
- 17 Łagodzenie stresu – czyli w jaki sposób poznanie samego siebie może zmniejszyć stres
- 23 Kodowanie i dekodowanie w edukacji muzycznej
- 40 Słyszę i zapominam. Widzę i pamiętam. Robię i rozumiem, czyli metody aktywizujące w szkole
- 45 Bawię się sztuką. Kreatywnie, czyli twórczo

### Scenariusz zajęć

- 29 „Listopadowa szaruga” scenariusz oparty na kanwie opowiadania „W listopadzie”
- 33 Moja ortografia – pisownia wyrazów z „ó”
- 35 Efektywna nauka dzieci z dysleksją



#### WYDAWCA

FORUM MEDIA POLSKA SP. Z O.O.,  
60-595 POZNAŃ, UL. POLSKA 13;  
NIP 781-15-51-223; KRS NR 0000037307  
WYDZIAŁ VIII GOSPODARCZY KRS POZNAŃ,  
WYSOKOŚĆ KAPITAŁU ZAKŁADOWEGO  
300 000 Zł.

#### PREZES ZARZĄDU

MAGDALENA BALANICKA

#### DYREKTOR WYDAWNICZY

RADOSŁAW LEWANDOWSKI

#### REDAKCJA

AGATA KLIMASZEWSKA – REDAKTOR NACZELNA,  
AGATA SZYMCZAK – REDAKTOR PROWADZĄCA,  
JAKUB SAWICKI – KOORDYNATOR WYDAWNICZY,  
AGNIESZKA SZULC – NADZÓR GRAFICZNY

#### DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA/PRENUMERATA

TEL. 61 66 55 800, FAKS 61 66 55 888,  
E-MAIL: BOK@FORUM-MEDIA.PL,

#### REKLAMA

ANNA MIKŁASZEWSKA, TEL. 601 272 556,  
ANNA.MIKLASZEWSKA@FORUM-MEDIA.PL

#### MARKETING I PROMOCJA:

MARIA OSESEK  
MARIA.OSESEK@FORUM-MEDIA.PL

#### SKŁAD I ŁAMANIE

KINGA CHUDOBIECKA

#### DRUK I OPRAWA

PAPER & TINTA

#### SERWISY ZDJĘCIOWE

FOTOLIA, DREAMSTIME

#### NAKŁAD

10000 EGZ.

REDAKCJA NIE ZWRACA NADEŚLANÝCH  
MATERIAŁÓW I ZASTRZEGA SOBIE PRAWO  
DOKONYWANIA FORMALNYCH  
ZMIAN W TEKSTACH ARTYKUŁÓW.  
PROSIMY O PRZYSYLANIE ARTYKUŁÓW  
Z DOKŁADNYM ADRESEM AUTORA.

ZAPRASZAMY NA NASZĄ  
STRONĘ INTERNETOWĄ:

[WWW.ZYCIESZKOLY.COM.PL](http://WWW.ZYCIESZKOLY.COM.PL)

ORAZ

[WWW.FORUM-MEDIA.PL](http://WWW.FORUM-MEDIA.PL)



DOŁĄCZ DO NAS  
NA FACEBOOKU!





# Językowy Habit Tracker w edukacji wczesnoszkolnej

*Po raz pierwszy spotkałam się z habit trackerem, gdy odwiedzałam blogi o charakterze lifestyle'owym. Wtedy zaciekało mnie to, jak przy pomocy takiego prostego narzędzia można w łatwy sposób zmieniać swoje życie na lepsze i mieć szybki wgląd do tego, co i jak się zmieniło.*

## Co to jest habit tracker?

Do wyjaśnienia tego, czym jest sam habit tracker, potrzebujemy poznania znaczenia tych słów z języka angielskiego. Habit to zwyczaj. A słowo track oznacza śledzić, monitorować. Dlatego też habit tracker to narzędzie służące do obserwacji, mierzenia, monitorowania różnego rodzaju nawyków.

Zwykły habit tracker wygląda jak tabela z pustymi miejscami do notowania i zakreślania. Po lewej stronie tabeli są szersze, ponieważ daje to miejsce na zapisanie tego, co chcemy monitorować. Po prawej stronie tabelki są węższe i pozwalają na odpowiednie zaznaczenie tego, jak idzie nam (lub uczniom) realizacja danego zadania. Wystarczy oznaczyć w pustych polach odpowiednie zadania.

Moja wersja, czyli Językowy Habit Tracker, jest nieco zmodyfikowana. W moim narzędziu sama proponuję legendę oraz daję przestrzeń na to, aby każdy uczeń wymyślił sobie swoją i jeśli chce, może ją zastosować. Możliwości jej konfiguracji jest bardzo wiele. Do mojego Językowego Habit Trackera można dodać jakieś miejsce na motto, hasło na dany miesiąc lub słowo-klucz. Daje to też duże możliwości w edukacji, ponieważ uczniowie mogą w szybki sposób przypomnieć sobie, jakie są ich priorytety. Może to być słowo: ciekawość, kreatywność, zabawa, radość lub nieco dłuższe hasło, np. lubię angielski, uczę się radośnie lub cokolwiek innego, co jest hasłem pozytywnym dla uczniów i może być ich drogowskazem w edukacji.

## O czym należy pamiętać?

Oprócz pomysłu użycia Językowego Habit Trackera warto zwrócić uwagę na to, że jeśli wybierzemy z uczniami listę najczęściej spotykanych aktywności i propozycji na działania, to warto je pogrupować, a potem zdecydować, ile z nich zapiszemy w tabeli. Po burzy mózgów możemy uzyskać od uczniów bardzo wiele pomysłów.

**WERSJA 1** – Proponuję, aby mieć finalnie wybranych od 8 do 10 aktywności, ale uwaga, nie wykonujemy ich wszystkich codziennie, ale wybieramy 4–5 z nich. Dlaczego nie wszystkie w danym dniu? Dlatego, żeby ich wykonywanie nie było dla uczniów młodszycy monotonne. Zmienność oraz danie sobie pozwolenia na to, żeby aktywności były różne, dają większą swobodę i element zaskoczenia dla uczniów. Pamiętajmy wtedy, aby nie zaznaczać negatywnych znaczków czy buziek, ponieważ naszym celem nie jest wykonywanie wszystkich zadań codziennie.

**WERSJA 2** – Możemy też zdecydować się na krótszą listę 3–5 aktywności czy nawyków i wtedy zaznaczać wykonanie każdego z nich. Warto wziąć pod uwagę to, że wtedy wykonujemy wszystkie zadania, czyli pracujemy nad wyrobieniem każdego zapisanego nawyku.

Dodatkowo nawyki powinny być zróżnicowane pod względem stopnia trudności oraz tego, ile czasu będą potrzebować uczniowie na wykonanie danego zadania. Przykładowo: nawyk czytania w domu na głos może trwać 5, 10 czy 15 minut i to my jako nauczyciele ustalamy z uczniami, ile czasu przeznaczają na dane zadanie.

## Wady i zalety narzędzia

Przed pokazaniem uczniom tego narzędzia zachęcam do zapoznania się z jego mocnymi i słabszymi stronami, abyśmy mogli zdecydować, czy, jak i kiedy można takie narzędzie wprowadzić dla uczniów. Możemy też pomyśleć, czy w naszym położeniu możemy dopisać jakieś inne plusy czy minusy tego narzędzia.

### ZALETY:

- **narzędzie bardzo proste w przygotowaniu.** Zaznaczanie prostymi symbolami nie sprawi problemu nawet najmłodszym uczniom. Dla dzieci można opracować system znaczków opartych na kolorach, np. zielony – zadanie wykonane, czerwony – niewykonane. Dla nieco starszych mogą być to „buźki”, np. wesoła, neutralna, smutna. Wszystko zależy od tego, jakie symbole możemy wprowadzić, znając już trochę naszych uczniów. Dla dzieci najmłodszych najlepiej jest wprowadzać tylko znaczki pozytywne,
- **proste w prowadzeniu.** Wystarczy – zgodnie z ustaloną legendą – dokonać zaznaczenia znaczkiem w Językowym Habit Trackerze i to tyle. Nie zajmie to więcej niż kilka sekund, dzięki czemu uczniowie nie będą mogli użyć wymówki, że korzystanie z narzędzia jest czasochłonne,
- **przejrzyste.** Jedno spojrzenie wystarczy, aby uczniowie byli w stanie powiedzieć, jak idzie im monitorowanie danego zadania. W łatwy sposób mogą mieć też wgląd w poprzednie miesiące oraz obserwować, co dobrego wydarzyło się w drodze do ich celu.
- **nie wymaga szczególnych umiejętności rysowania czy malowania.** Możemy posłużyć się gotowym szablonem, który możemy zobaczyć w Internecie. Możemy stworzyć taki plik w Wordzie, a potem tylko go zapisać w formacie PDF dla uczniów. Dodatkowo taki szablon mogą też stworzyć uczniowie lub ozdobić go według swoich preferencji,
- **daje poczucie sprawczości.** Uczniowie czują, że mają realny wpływ na to, co dzieje się w ich edukacji oraz

w życiu. Mogą też w łatwy sposób zaobserwować, jak małe nawyki wprowadzane stopniowo pozytywnie wpływają na ich samopoczucie,

- **uczy odpowiedzialności.** Dzięki codziennemu zaznaczeniu wybranych aktywności dzieci czują się odpowiedzialne za to, co robią. Jest to bardzo ważna cecha, którą warto pielęgnować od najmłodszych lat,
- **uczy systematyczności oraz pracy nad sobą.** Codzienne zaznaczanie drobnych nawyków uczy podejścia opartego na powolnym, ale stopniowym przybliżaniu się do danego celu. Takie „małe kroki” można pokazywać uczniom już od 1. klasy szkoły podstawowej przy założeniu, że odpowiednio dopasujemy rodzaje nawyków do monitorowania.

**WADY:**

- **przez jego prostotę skuteczność może być niepotrzebnie marginalizowana.** W mojej pracy zdarzali się uczniowie (młodszy i starsi), którzy po początkowym zachwycie nad tym narzędziem zarzucali korzystanie z niego, ponieważ... było to coś zbyt prostego. Oczywiście, istnieje wiele różnych narzędzi, które działają w podobny sposób i są droższe, ale czy nie warto spróbować czegoś prostego bez ponoszenia kosztów? W ten sposób możemy wytłumaczyć naszym uczniom, że takie podejście nie oznacza, że narzędzie nie jest efektywne. Kartka papieru sama w sobie w niczym nikomu nie pomoże. Jest tylko narzędziem pomagającym motywować i zmieniać nawyki uczniów na lepsze,
- **wymaga drobnej, ale systematycznej pracy.** Ten punkt przez niektórych może być także uznany za minus, ponieważ jest to coś, co najlepiej zaznaczać codziennie. Dla uczniów młodszych w pewnym momencie może być to nieco monotonne, jeśli nie będziemy ich do takich aktywności zachęcać systematycznie i kreatywnie.

## Zaplanowanie

Poniższa tabela jest przykładem przygotowania strategii do korzystania z habit trackera/ Językowego Habit Trackera przez

uczniów. Wystarczy, że przeznaczymy kilkanaście minut na zaplanowanie spójnej strategii, a będziemy mogli zobaczyć szybkie efekty uczniów płynące z korzystania z tego narzędzia.

Warto, żebyśmy przygotowali sobie także przykłady aktywności do zaproponowania uczniom tak, aby pokazać im, co mogą wspólnie wpisać do tabeli oraz dać im przykłady do wymyślania własnych treści. Oczywiście, możemy też planować wszystko zupełnie inaczej, tak, jak jest nam najwygodniej.

## Językowy Habit Tracker w edukacji wczesnoszkolnej

Zwykły habit tracker w łatwy sposób można zmienić w Językowy Habit Tracker (JHT). Przy jego pomocy możemy pomóc uczniom w monitorowaniu ich celów językowych. I nie jest konieczna perfekcyjna znajomość danego języka obcego, którego uczą się dzieci. Nie musimy być nauczycielami języka angielskiego czy niemieckiego, aby z takiego narzędzia korzystać.

Dla każdego języka istnieją uniwersalne możliwości, które możemy zaproponować uczniom, aby wspierać ich radość z edukacji językowej. Dlatego tak ważne jest przedstawienie i zachęcanie do używania przez uczniów JHT.

Jakie rodzaje aktywności możemy zaproponować uczniom, aby wspierać ich rozwój językowy? Poniżej przedstawiam kilka możliwości:

- śpiewanie piosenek po angielsku,
- mówienie i powtarzanie poznanych rymowanek lub wierszyków,
- granie w gry językowe poznane na lekcji języka angielskiego,
- zabawa w języku angielskim,
- słuchanie piosenek i wierszyków po angielsku,
- powtarzanie nowych słówek z lekcji języka angielskiego,
- powtarzanie słówek poznanych w danym rozdziale podręcznika,

Tytuł	Rodzaj monitorowanych nawyków	Cel/cele habit trackera	Słowo-klucz do całego habit trackera	Przykłady aktywności do zaproponowania uczniom	Uwagi	Notatki
1.						
2.						
3.						

- odgrywanie minidialogów z koleżanką/kolegą,
- powtarzanie najczęściej używanych pytań i odpowiedzi oraz reakcji językowych.

## Habit tracker w edukacji wczesnoszkolnej

Zastosowań zwykłego habit trackera jest bardzo wiele. Przy jego pomocy możemy uczyć dzieci:

- zdrowych nawyków żywieniowych: np. owoce i warzywa codziennie w diecie, picie wody mineralnej. Możemy tu umieszczać wiele różnych zachowań i postaw prozdrowotnych, które chcemy pokazywać uczniom jako cenne,
- nawyki sportowe: codzienna dawka ruchu na świeżym powietrzu, kilka minut gimnastyki, np. pajacyki, przeciąganie się, skłony itp.,
- nawyki szkolne: codzienne czytanie na głos, odrabianie pracy domowej,
- nawyki domowe: mycie zębów, pomaganie w domu rodzicom i opiekunom (na miarę możliwości dziecka).

Oczywiście, lista jest otwarta na poszerzenie jej o wszystko to, co zainteresuje uczniów i jest zgodne z podstawą programową oraz podręcznikami i pomysłem nauczyciela.

## Propozycje

Habit tracker oraz Językowy Habit Tracker to narzędzia bardzo uniwersalne. Dlatego też trzeba dobrze dopasować ich zawartość do możliwości i potrzeb uczniów.

Można stworzyć kilka habit trackerów i każdego miesiąca układać w nim różne zadania z odmiennych kategorii. Przykładowo: jednego miesiąca dzieci mają za cel nawyki żywieniowe, a innego – nawyki dotyczące zdrowego stylu życia itp.

Z uwagi na to, że narzędzia dają tak wiele możliwości, powinniśmy przemyśleć ich celowość w klasie szkolnej oraz poza nią. Zadajmy sobie pytania: Jaki jest cel (cele) danego habit trackera? Czy rodzaj zadań w nim zawartych będzie dla uczniów optymalny, tj. nie będzie ani za prosty, ani zbyt trudny? Co chcemy osiągnąć poprzez monitorowanie oraz tworzenie danych nawyków? Czy i jak dzieci mogą korzystać z narzędzia w domu z rodzicami? Czy ma to być tylko narzędzie do korzystania w klasie szkolnej z nauczycielem? Czy każde dziecko ma samo zaznaczać w swojej tabeli dane postępy, czy można to robić razem jako klasa, np. codziennie 5 minut przed końcem ostatniej lekcji?

# GARDŁOWA SPRAWA? JUŻ NIE!



„Dzisiaj odbiera mi głos jedynie wzruszenie, kiedy moi uczniowie dziękują za kolejny miniony rok spędzony razem”

Ewa

Kiedy zostałam nauczycielką, nie zdawałam sobie sprawy, jak wymagający jest ten zawód. Codziennie prowadzone zajęcia szkolne oraz udzielanie się w chórze sprawiły, że moje gardło było wечно nadwyrężone.

## PASJA WPŁYNĘŁA NA MOJE ZDROWIE

Nie mogłam znieść uczucia łaskotania i suchości w gardle. Krępujące było też nieustanne odchrząkiwanie. Próbowałam różnych sposobów. Niestety bez efektów. W nocy nie było lepiej. Budziłam się z suchością w gardle i musiałam napić się choć łyk wody.

## SKĄD BIERZE SIĘ PROBLEM PODRAŻNIONEGO GARDŁA?

Lekarz wyjaśnił mi przyczynę problemu. Każdy z nas oddycha przez nos, przez co powietrze zostaje nawilżone, oczyszczone i ogrzane zanim trafi do płuc. W przypadku „zawodowej gaduły”, takiej jak ja, powietrze nabierane przez usta podrażnia gardło.

## NARESZCIE ULGA NA DŁUGO

Laryngolog polecił mi w 100% naturalny preparat. Spray do gardła **Oritolin**, który bazuje na farmakopealnej oliwie. Działanie Oritolinu porównałabym do miłej „kołderki”, która **otula gardło**, umożliwiając regenerację śluzówki. Co ważne, zatrzymuje również wilgoć i tworzy **naturalny film ochronny**. Dzięki długiemu dozownikowi oleista substancja **celnie trafia w miejsce** przesuszonego obszaru gardła. Ulga przyszła już po pierwszych aplikacjach! Dodatkowo sprawdziłam, że Oritolin zawiera najwięcej dawek – aż 425. **Taka ilość wystarcza na 70 dni regularnego stosowania!**



ZAPYTAJ TWOJEGO  
FARMACEUTĘ O ORITOLIN

Oritolin dostępny  
w aptekach w cenie ok. 28 zł.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką  
dołączoną do opakowania.



## Jak wprowadzić narzędzie w klasie?

Jeśli chcemy przygotować wraz z uczniami to narzędzie, to oprócz przygotowania merytorycznego możemy wspólnie zebrać w klasie wiele pomysłów na takie habit trackery na następne miesiące i potem z nich korzystać. Proponuję, aby po przygotowaniu sobie planu zajęć wprowadzić to narzędzie, biorąc pod uwagę kilka czynników:

- **nowość** – możemy pokazać uczniom gotowe, wypełnione przykłady habit trackerów z sieci i zapytać, z czym im się to kojarzy, co o tym myślą, jak można takie tabele wykorzystać, czy chcieliby coś takiego stworzyć,
- **ciekawość** – dzieci są bardzo ciekawe nowości i można to wykorzystać przy prezentacji habit trackera, aby pokazać im narzędzie oraz zapytać, co im się z tym kojarzy oraz co im to przypomina,
- **burza mózgów** – po przedstawieniu narzędzia możemy zaproponować uczniom burzę mózgów dotyczącą tego, jak można go użyć w klasie i w domu, do czego może się przydać, jak go ozdobić, jak sprawić, aby umiłał codzienne użytkowanie itp.,

---

Habit tracker oraz Językowy  
Habit Tracker to narzędzia  
bardzo uniwersalne. Dlatego  
trzeba dobrze dopasować  
ich zawartość do możliwości  
i potrzeb uczniów.

---

- **kreatywność** – uczniowie mogą kreatywnie ozdobić swoją planszę z habit trackerem, mogą w domu lub na zajęciach plastycznych udekorować go z użyciem pisaków, farb, kolorowego papieru, brokatu, naklejek i tego, co im się tylko zamarzy. Ważne, aby dekoracje były niezbyt przytłaczające i nie przysłaniały głównej idei habit trackera,
- **odpowiedzialność** – uczniowie mogą poczuć się jak osoby dorosłe, ponieważ stają się odpowiedzialne za wymyślenie, opracowanie swojej wersji narzędzia oraz tego, jak i kiedy będą z niego korzystać,
- **poczucie robienia czegoś razem** – budujemy w klasie dobrą atmosferę oraz wspieramy pozytywne relacje między uczniami poprzez wspólne działanie w określonym celu, tj. monitorowanie i dążenie do danego celu/celów.

## Jak rodzice mogą działać z narzędziem w domu?

Rodzice mogą wspierać swoje dzieci w pielęgnowaniu nawyków wpisanych w JHT. Warto na początku porozmawiać z rodzicami i opowiedzieć o idei i zaletach używania tego narzędzia w klasie oraz poza nią. Być może rodzice będą mieli pytania, na które warto odpowiedzieć. Możemy też przygotować plik PDF z najważniejszymi punktami oraz wskazówkami dla rodziców. Będzie to bardzo pomocne.

To przykłady propozycji dla rodziców chcących wspierać swoje dzieci w domu:

- wspólne zaznaczanie w habit trackerze w określonej porze dnia, np. wieczorem po pracy,
- opracowanie i wymyślenie rodzinnej wersji habit trackera i wspólne pracowanie nad nim całą rodziną,
- rozmowy z dzieckiem dotyczące jego samopoczucia w pracy z habit trackerem,
- posiadanie przez rodziców otwartej i zainteresowanej postawy. Pokazują oni wówczas swoją postawę, że temat jest ciekawy oraz wart uwagi,
- codzienna rozmowa z dzieckiem o habit trackerze,
- pozytywne nastawienie rodziców i opiekunów oraz postawa wspierająca podczas uzupełniania tabeli.

Te i inne, komplementarne aktywności pomogą dziecku w odnajdywaniu radości oraz większej pasji do języka angielskiego. Bardzo możliwe jest także, że rodzice i opiekunowie będą chętniej pracować z dzieckiem, a dzięki temu powtórzą sobie podstawy języka angielskiego.

Zachęcam do posłuchania 15. odcinka mojego podcastu pt.: Więcej niż język angielski, w którym podpowiadam, jak można wykorzystać to narzędzie do nauki języka angielskiego. Nagranie jest dostępne bezpłatnie na mojej stronie internetowej [www.ewaostarek.pl](http://www.ewaostarek.pl) w zakładce podcast i pod numerem 15 w katalogu i-Tunes lub w aplikacji na telefonie Podcast Addict. W razie pytań z chęcią podpowiem nieco więcej o wykorzystaniu Językowego Habit Trackera w nauce.



### Ewa Ostarek

Trener języka angielskiego. Od 2013 roku specjalizuje się w online learningu, prowadząc sesje językowe via Skype z ludźmi z całego świata. Autorka artykułów w prasie branżowej w języku polskim i angielskim oraz szkoleń i warsztatów językowych.  
[www.ewaostarek.pl](http://www.ewaostarek.pl)



# WYCIECZKI SZKOLNE

1248  
Kopalnia Soli  
Bochnia

Niezwykła podróż przez  
zadziwiające podziemne miasto

Przygotowaliśmy ofertę zwiedzania kopalni dostosowaną do potrzeb różnych grup wiekowych uczniów – od przedszkola do szkoły średniej.

**DLA NAJMŁODSZYCH:** 5 programów edukacyjnych

**DLA MŁODZIEŻY:** gra integracyjna „Przygoda w solnych górach”

Od listopada do marca  
**NIŻSZE CENY!**



## Wybrane atrakcje:

- ✓ pobyty edukacyjne
- ✓ podziemna przeprawa łodzią
- ✓ podziemna ekspozycja multimedialna
- ✓ 140-metrowa zjeżdżalnia
- ✓ pobyty nocne – zdrowy sen

## Multimedialna lekcja historii

- ✓ słuchowiska przestrzenne
- ✓ animacje
- ✓ interaktywne prezentacje

## Zabawy okolicznościowe:

- ✓ spotkanie z Mikołajem
- ✓ zabawa andrzejkowa
- ✓ zabawa karnawałowa



Więcej informacji:

+48 14 692 67 52  
+48 14 615 24 60

biuro@kopalnia-bochnia.pl  
www.kopalnia-bochnia.pl

# Uczymy przez ZABAWĘ

– miejsce zabawy  
w edukacji wczesnoszkolnej

***Najważniejszą formą działalności dzieci jest zabawa. Towarzyszy im od pierwszych miesięcy życia, zmienia swoje formy, od tych najprostszych do bardziej złożonych, wynikających z rozwoju inteligencji dziecka.***

**D**ziecko podczas zabawy wyraża swoje myśli, pragnienia, rozładowuje stres, rozwija wyobraźnię i umiejętności. W zabawie dziecięcej nie ma żadnych barier – wszystko jest możliwe. Jest to forma uczenia się, zdobywania doświadczeń, rozwijania osobowości, narzędzi zmysłu. Dzieci podczas zabawy uczą się poznawać siebie – swoje potrzeby i możliwości, rozwija się ich pamięć, uwaga, spostrzegawczość, orientacja w przestrzeni. Bawiąc się w grupie rówieśniczej, rozwijają także poczucie solidarności, koleżeństwa i współpracy w zespole.

Przekraczając próg szkoły, dziecko włączone zostaje w zorganizowany sposób kształcenia. Należy jednak pamiętać, że zabawa nadal stanowi istotną część działań dziecięcych. Będzie to zabawa swobodna w kącie zabaw, który powinien stanowić niezbędny element organizacji przestrzennej pomieszczenia klasowego, z dużym dywanem oraz bazą klocków, gier dziecięcych, zabawek. Ważne jest umiejscowienie dywanu – najlepiej w punkcie centralnym klasy tak, aby zapewnić dzieciom szybki i bezkolizyjny dostęp do niego. Zaletą będą duże klasy, pozwalające na rozmieszczenie ławek w niekonwencjonalny sposób tak, by umożliwić uczniom pracę w grupach, by mogły uczyć się od siebie, współpracować, wspierać, pomagać.

Najlepiej, jeśli wszystkie czynności czy prace wykonywane przez dziecko odbywają się w formie zabawowej. Będą to zabawy spontaniczne i zorganizowane, w których nauczyciel w sposób przemyślany kieruje aktywnością dziecka, dążąc do zaplanowanych wcześniej celów. Zabawa przebiega według wcześniej ustalonych zasad, które są zaakceptowane przez dzieci i których należy przestrzegać. Zabawa zaaranżowana przez nauczyciela, jej odpowiedni dobór, atrakcyjność, dostosowanie do potrzeb i możliwości ucznia pobudza aktywność umysłową dziecka, ma duże oddziaływanie pedagogiczne i adaptacyjne. Pozwala na poznawanie rzeczywistości i uczenie się w przyjemnej, znajomej dziecku i bezpiecznej atmosferze.

## „Iskierka”

Zwróćmy uwagę na początek na zabawy adaptacyjne, które są niezwykle ważne po przekroczeniu progu szkolnego przez dzieci. Będą to zabawy w kole, gdzie dzieci trzymają się za ręce. Pozwalają one na rozwój więzi wśród dzieci, poczucie jedności grupy. Jedną z zabaw jest „Iskierka”. W trakcie tej zabawy dzieci siedzą w kręgu wraz z nauczycielem i trzymają się za ręce. Nauczyciel inicjuje przekazanie iskierki w postaci uścisku ręki dziecka siedzącego z jednej strony. Iskierka kolejno przechodzi od jednego dziecka do drugiego, by w efekcie powrócić do nauczyciela. Zabawę można powtórzyć, wypuszczając iskierkę w drugą stronę. Zabawa ta integruje zespół klasowy, stwarza poczucie przynależności do grupy. Warto ją wykorzystać na powitanie dzieci w klasie.

W celu zapoznania dzieci ze sobą, szczególnie jeśli przychodzą z różnych przedszkoli, lub po prostu w celach integracyjnych, warto wykorzystać zabawę w imiona. Wykorzystujemy rekwizyt w postaci piłki przekazywanej z rąk do rąk dzieci siedzących w kole. Dziecko, które trzyma piłkę, wypowiada swoje imię i, opcjonalnie, co najbardziej lubi robić. Kiedy piłka wróci do pierwszej osoby, przechodzimy do następnego etapu zabawy, w którym dziecko rzuca piłkę do wybranej osoby, która ma wypowiedzieć imię koleżanki lub kolegi, od którego dostała piłkę. Jeśli ktoś nie pamięta imienia, pyta i powtarza imię oraz rzuca piłkę następnej osobie.

Uczniowie posiadają niespożyte pokłady energii, którą warto wykorzystać w sposób ukierunkowany w zabawach ruchowych uwielbianych przez małe dzieci. Wywołują one wśród uczniów radosny nastrój i dobre samopoczucie, nawet jeśli do tej pory czuły się niekomfortowo i pozwalają na zaspokojenie naturalnej potrzeby ruchu. Uczą współdziałania i współzycia społecznego, przestrzegania reguł, utrwalają zdobyte wiadomości i umiejętności.

## „Wiewiórki w dziupli”

Przykładem może być zabawa „Wiewiórki w dziupli”. Dzieci dobierają się po trzy osoby. Dwie z nich tworzą obręcz – dziuplę, w której chowa się dziecko – wiewiórka. Najlepiej jeśli liczba uczniów jest parzysta, wtedy jedna wiewiórka pozostaje bez dziupli. Na hasło „wiewiórki z dziupli” dzieci zmieniają szybko swoje miejsce zamieszkania. Zabawę powtarzamy dowolną ilość razy. Podobna w charakterze jest zabawa z krzesłami. Ustawiamy je w kole, tak by krzesło było zawsze o jedno mniej niż dzieci. Włączamy skoczną muzykę, w której rytm uczniowie dowolnie się poruszają. W momencie wyłączenia muzyki dzieci szukają wolnego krzesła. Dziecko, które go nie znalazło, wypada z gry, a my zmniejszamy liczbę krzesła. Zabawę powtarzamy dotąd, aż zostanie jedno krzesło.

## „Myjnia samochodowa”

Bardzo lubianą przez uczniów jest zabawa w „Myjnię samochodową”. Przed jej rozpoczęciem przeprowadzamy rozmowę kierowaną z uczniami, przybliżającą im tematykę. Pytamy: jakie znają marki samochodów, czy były kiedyś z rodzicami w myjni samochodowej i widziały proces mycia samochodu. Następnie polecamy, by uczniowie utworzyli szpaler, stojąc twarzą do siebie. Pierwsza osoba w szpalerze staje u szczytu i mówi, jakiej marki samochodem przyjechała do myjni. Następnie decyduje, który program mycia wybiera: pierwszy – dzieci stoją na przeciw siebie w dużej odległości i tym samym nie dotykają dziecka, które przemieszcza się wzdłuż szpaleru. Ma to znaczenie, jeśli mamy w klasie dzieci, które nie lubią dotyku, a chcą się bawić. Program drugi pozwala na delikatny dotyk, a wybór programu trzeciego powoduje, że dzieci przybliżają się do siebie na tyle, że wykonując czynności zabawowe dotykają dziecko będące aktualnie w myjni samochodowej. Dzieci stojące w szpalerze dzielimy na sektory. W pierwszym uczniowie wykonują ruchy imitujące nakładanie piany myjącej na samochód, w drugim czynności związane z myciem, w trzecim schylają się, by umyć koła samochodu, a w czwartym go splukują. Uczeń udający pojazd ruchem obrotowym przesuwa się wzdłuż szpaleru. Po nim do myjni wjeżdża następny samochód. Zabawę należy prowadzić, dopóki ostatni samochód nie zostanie umyty.

## „Zabawa w kolory”

Zabawą ruchową wymagającą refleksu u dzieci jest „Zabawa w kolory”. Prowadzący staje wewnątrz koła (dzieci może być dowolna liczba) i rzuca losowo piłkę do dziecka, wymieniając

## Najważniejszą formą aktywności dziecka w młodszym wieku szkolnym jest zabawa i działanie uczniów opiera się właśnie na niej.

przy tym nazwę koloru. Zadaniem dziecka jest złapanie piłki, jeśli prowadzący wypowiedział nazwę koloru, lub niezłapanie jej, w przypadku jeśli prowadzący wywołał kolor czarny. W przypadku jeśli dziecko wtedy złapało piłkę, daje fanta. Dzieci bawią się dalej. Kiedy zbiera się pewna liczba fantów, dzieci „wykupują” je, wykonując zadania wymyślone przez uczestników zabawy, co również jest dla uczniów niezwykle emocjonujące. Dzieci uczą się między innymi koordynacji w łapaniu piłki oraz szybkich reakcji budujących refleks.

- turlamy się w prawo dwa razy,
- trzymamy się za ręce i ponosimy je do góry, kładziemy je za głowę i znowu podnosimy do góry,
- trzymamy się za ręce, podnosimy się i siadamy,
- trzymając się za ręce, podnosimy się i wstajemy, a następnie kładziemy się,
- trzymając się za ręce, podnosimy nogi do góry (zaczepiając stopy o stopy sąsiadów), siadamy, opuszczając nogi.

### „Wyścigi rzędów”

Uwielbiana przez uczniów zabawą ruchową są „Wyścigi rzędów”. Uczą współzawodnictwa, zasady „fair play”, rozwijają sprawność, koordynację ruchową i umiejętność współdziałania w drużynie. Zaletą tej zabawy jest możliwość modyfikowania jej w dowolny sposób i wykorzystania różnorodnych rekwizytów: szarfy, piłki, woreczków z grochem, skakanki, przedmiotów codziennego użytku – np. łyżki do przenoszenia piłeczki ping-pongowej itp.

### „Nie depcz grządek”

Z kolei zabawa skorelowana ze środowiskiem społeczno-przyrodniczym ma nazwę „Nie depcz grządek”. Jest to zabawa z elementami równowagi. Na boisku lub w sali układamy (lub rysujemy) grządki i ścieżki. Grządki są ułożone na przemian ze ścieżkami. Dzieci ustawione są w grupki, wchodzi kolejno, jedno za drugim na ścieżkę, idą parę kroków, potem przekraczają grządki i idą po drugiej ścieżce. Mogą iść stopa za stopą, tyłem, skakać na jednej nodze itp.

### „Kolorowa gwiazda”

Bardzo atrakcyjną formą zabaw dla uczniów są zabawy z chustą animacyjną Klanza. Są one alternatywą dla powszechnie znanych zabaw.

Jedną z nich jest: „Kolorowa gwiazda”, gdzie wszystkie dzieci leżą na chuście (nogi mają skierowane do środka chusty) i jednocześnie wykonują polecenia:

### „Imiona”

Inną zabawą jest zabawa „Imiona”, gdzie dzieci stoją w kole, trzymając chustę. Prowadzący wybiera osobę, do której chce przesłać piłeczkę. Wymienia swoje imię i imię osoby, do której chce przesłać piłkę, np. Ania do Basi itp. Pozostałe osoby trzymające chustę pomagają „przesłać” piłkę do wybranej osoby tak, aby piłka nie spadła na ziemię. Następnie piłka jest posyłana dalej.

### „Uciekaj myszko do dziury”

Emocjonująca dla dzieci jest także zabawa „Uciekaj myszko do dziury”. Grupa trzyma chustę. Dwie osoby wchodzi w rolę „myszy” siedzących pod chustą, a jedna w rolę „kota” będącego poza jej obrębem. Zadaniem „kota” jest złapanie „myszki”. W ucieczce pomagają jej uczestnicy trzymający chustę: obniżają, podnoszą ją, aby utrudnić „kotkowi” złapanie „myszki”.

### „Rekin”

Kolejną zabawą z wykorzystaniem chusty jest „Rekin”. W tej zabawie dwoje dzieci jest ukrytych pod chustą (rekiny), reszta siedzi na obrzeżach chusty, trzymając ją na wysokości ramion, a nogi ma schowane pod chustą. Dookoła chusty chodzą dwie kolejne osoby – są to obrońcy. Dzieci schowane pod chustą, czyli rekiny krążą pod nią i wybierają osobę, którą wciągają za nogi pod chustę. Obrońcy mogą ratować ją przed wciągnięciem. Gdy dziecko zostanie wciągnięte do połowy tułowia, zostaje rekinem.

## „Karuzela”

Ostatnią zabawą, którą tu przytoczę, jest „Karuzela”. Uczestnicy trzymają za uchwyty naprężoną chustę na wysokości pasa. Następnie na sygnał prowadzącego przekazują sobie chustę w prawą stronę. Zaczynają od bardzo powolnego podawania chusty, stopniowo zwiększając tempo. Po pewnym czasie na sygnał prowadzącego następuje zmiana i chusta wędruje w lewą stronę. Zabawę można powtarzać kilka razy.

## Gry i zabawy dydaktyczne

Kolejnym typem zabaw, które warto włączyć w proces nauczania, są gry i zabawy dydaktyczne, które pozwalają uczniom w przyjemny sposób utrwalać zdobyte wiadomości i umiejętności, a ponadto stymulują aktywność twórczą, poznawczą oraz społeczno-emocjonalną dziecka w młodszym wieku szkolnym. Należą do nich:

- „Łańcuch skojarzeń”. Zabawa ta uczy uważnego słuchania, kształci twórcze myślenie, wzbogaca słownictwo. Siedzimy w kręgu. Osoba zaczynająca zabawę wypowiada dowolne słowo, a następna osoba podaje do niego skojarzenia, kolejna osoba podaje skojarzenie do słowa poprzedniego, np. łyżwy – lód – jezioro – wakacje – zabawy – sanki itd.
- „Kto ułoży więcej rzeczowników?” wspomaga utrwalenie pojęcia rzeczownik. Należy przygotować dużą kostkę z kartonu z zapisanymi literami. Jeden uczeń rzuca kostką. Wszyscy uczestniczący uczniowie wypisują przez 2 minuty rzeczowniki na wskazaną literę, na której zatrzymała się kostka. Wygrywa ten, kto zapisze najwięcej wyrazów na tę literę.
- „Dobierz liczby, dobierz wynik”. Zabawa służy utrwaleniu mnożenia oraz nazw liczb w mnożeniu. Należy rozdać dzieciom kartoniki z liczbami. Dzieci swobodnie chodzą po klasie, trzymając kartoniki przed sobą, aby były widoczne. Nauczyciel mówi: „Dobierają się takie czynniki, których iloczyn wynosi 15”; „Dobierają się takie czynniki, których iloczyn wynosi 24” itd. Dzieci nadal chodzą po klasie. Nauczyciel mówi: „Dobierają się dowolne czynniki i ich iloczyny, ułóżcie działania ze swoich liczb wraz z wynikami”. Powtórzenie kilka razy tego typu polecenia.

Podsumowując, warto zwrócić uwagę, że najważniejszą formą aktywności dziecka w młodszym wieku szkolnym jest zabawa i działanie uczniów opiera się właśnie na niej. To właśnie

przez zabawę dzieci najlepiej się uczą. Rozwija ona ich sferę poznawczą, intelektualną, społeczną i emocjonalną. Jest bliska dziecku, ponieważ towarzyszy mu od najmłodszych lat, zmieniając formy i charakter. To dzięki niej dzieci uczą się współżyć z innymi dziećmi, współpracować z nimi, także rywalizować oraz oceniać siebie na tle innych rówieśników. Zabawa niweluje lub zmniejsza stres związany z zadaniami, które stoją przed dzieckiem przekraczającym próg szkoły po kilkuletnim pobycie w przedszkolu. Mury szkoły, klasy, ławki, tablica, nowa pani – budzą uzasadniony lęk u dziecka. Mądry, doświadczony nauczyciel poprowadzi więc proces adaptacyjny i dydaktyczny w edukacji wczesnoszkolnej tak, by jego uczestnicy czuli się jak najlepiej, a szkołę kojarzyli z miejscem przyjaznym dziecku. Najlepszym komplementem dla pedagoga są słowa malucha, który powie: „W szkole jest lepiej niż w przedszkolu...”

### Margareta Olszewska

Pedagog specjalny, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej.

### Marzena Oterman

Doradca metodyczny w klasach I–III, nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej.

REKLAMA



Porcja Pozytywnej Energii to ogólnopolski program edukacyjny, organizowany od 2013 roku, skierowany jest do nauczycieli, uczniów z klas 1–6 szkół podstawowych oraz przedszkolaków.

Celem programu jest edukacja i kształtowanie u dzieci właściwych nawyków żywieniowych polegających na spożywaniu warzyw i owoców oraz świadoma walka z otyłością. Projekt jednocześnie aktywizuje szkołę i przedszkola do podejmowania tematu o znaczeniu społecznym.

W VI edycji przewidziane są aż 3 konkursy, będące częścią programu. Zadaniem dzieci będzie wykonanie prac na temat otyłości, internetu i aktywności fizycznej, w określonej do danego tematu technice. Następnie nauczyciele przesyłają zdjęcia lub filmy poprzez stronę internetową programu.

Wyróżnione zostaną najciekawsze prace. 6 placówek zostanie nagrodzonych grantami o wartości 1.000 zł. Dla nauczycieli oraz uczniów przewidziano vouchery na sprzęt sportowy.

Więcej szczegółów na stronie



[www.porcjapozytywnejenergii.pl](http://www.porcjapozytywnejenergii.pl)



# Każdy może być

# BOHATEREM NAUKI!

„Być jak Ignacy” to wyjątkowy program edukacyjny stworzony przez Fundację PGNiG im. Ignacego Łukasiewicza. Jego celem jest promowanie zdobywania wiedzy poprzez doświadczanie oraz popularyzacja polskich naukowców i wynalazców. Inicjatywa skierowana jest do nauczycieli i uczniów klas I–III oraz IV–VI szkół podstawowych. W tym roku startują zapisy do trzeciej już edycji programu pod hasłem „Zostań bohaterem nauki!”. Tegoroczna akcja ma przybliżyć uczniom życie oraz historię czterech wielkich polskich naukowców. Pierwszym z nich jest Marian Rejewski – kryptolog, który złamał kod Enigmy. Drugi to Kazimierz Funk – wybitny badacz i twórca nauki o witaminach. Kolejnym jest Jan Szczepanik – prekursor współczesnej telewizji. Ostatni to Henryk Magnuski – polski inżynier, który przyczynił się do powstania krótkofalówki. Każdemu z naukowców poświęcamy jeden blok tematyczny. Na każdy z nich składają się cztery scenariusze lekcji dostosowane do dwóch grup wiekowych – dla klas I–III oraz IV–VI.

W trzeciej edycji programu „Być jak Ignacy” uczniowie wybiorą się w niezwykłą podróż z wybitnymi naukowcami. Zdobywając wiedzę w zabawny i praktyczny sposób, otrzymają doskonałą okazję do podzielenia się nią z innymi. Dzięki temu sami staną się „Bohaterami Nauki”! Poza scenariuszami zajęć przygotowanymi dla nauczycieli tegoroczna edycja będzie obfitowała w wiele niespodzianek. Specjalnie dla uczniów zostaną przygotowane m.in. filmy o polskich naukowcach będących bohaterami III edycji programu. Dzieci będą mogły

śledzić przygody Majki i Tomka, którzy z pomocą Ignacego Łukasiewicza odkryją, skąd wzięły się przełomowe polskie wynalazki. Wielką nowością tegorocznej edycji jest wydzielona przestrzeń społecznościowa, przeznaczona dla szkół i uczniów w ramach strony [www.bycjakignacy.pl](http://www.bycjakignacy.pl). Uczestnicy programu będą mogli nie tylko komunikować się ze sobą, ale także śledzić postępy innych kół naukowych.

Programowi „Być jak Ignacy”, jak co roku, będzie towarzyszył konkurs. Na najlepszych czekają atrakcyjne nagrody pieniężne dla szkół oraz nauczycieli, a dla zwycięskiego koła naukowego przewidziany jest camp naukowy. Zwycięskie placówki uzyskają również tytuł „Naukowej Szkoły Ignacego”. Dodatkowo 150 pierwszych szkół, które dołączą do programu, otrzyma pakiet materiałów w formie drukowanej. Pozostałe szkoły będą mogły dołączyć do tegorocznej edycji i pobrać niezbędne materiały w formie cyfrowej. Zapisy wystartują już 5 listopada i będą możliwe za pośrednictwem dedykowanego serwisu internetowego dostępnego pod adresem [www.bycjakignacy.pl](http://www.bycjakignacy.pl). Zachęcamy także do śledzenia naszego profilu „Być jak Ignacy” na Facebooku, aby być na bieżąco ze wszystkimi informacjami na temat programu.

Patronat honorowy



MINISTER  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



III  
EDYCJA  
PROGRAMU



# BYĆ jak IGNACY

ZOSTAŃ BOHATEREM NAUKI

ZABIERZ SWOICH UCZNIÓW W ŚWIAT NAUKI I RAZEM POZNAJCIE  
WSPANIAŁYCH POLSKICH NAUKOWCÓW I ICH ODKRYCIA

ZAREJSTRUJ SZKOŁĘ NA:

[WWW.BYCJAKIGNACY.PL](http://WWW.BYCJAKIGNACY.PL)

ODBIERZ NARZĘDZIA PRACY:

SCENARIUSZE ZAJĘĆ  
KARTY PRACY DLA UCZNIÓW  
FILMY EDUKACYJNE  
GRĘ PLATFORMOWĄ

OBSERWUJ NAS NA PROFILU  
[FACEBOOK.COM/BYCJAKIGNACY](https://FACEBOOK.COM/BYCJAKIGNACY)

DO ZDOBYCIA NAGRODY  
O WARTOŚCI PONAD **200 000 zł**  
DLA SZKÓŁ I NAUCZYCIELI

GŁÓWNA NAGRODA FINANSOWA  
O WARTOŚCI **12 000 zł**

16 NAGRÓD FINANSOWYCH  
O WARTOŚCI **8 000 zł**

NAUCZYCIELE PROWADZĄCY  
KOŁO RÓWNIEŻ ZDOBYWAJĄ  
NAGRODY FINANSOWE

# Uczeń nadpobudliwy psychoruchowo

## – metody ułatwiające funkcjonowanie w szkole

**ADHD jest zaburzeniem, które występuje w postaci nieadekwatnych do wieku deficytów uwagi, impulsywności, nadpobudliwości psychoruchowej, nieprzerwanie co najmniej sześć miesięcy. Nasilenie objawów w znacznym stopniu utrudnia funkcjonowanie w głównych obszarach życia.**

**P**roblematyka związana z przyczynami zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi cieszy się ogromnym zainteresowaniem ze strony świata nauki. Badacze podają różne czynniki odpowiedzialne za to zaburzenie: przyczyny genetyczne i dziedziczne, konflikt serologiczny rodziców, czynniki mające swój początek w okresie prenatalnym i wpływające na patologię ciąży, nieprawidłowości w trakcie porodu.

### Jaki jest uczeń z ADHD?

Oto charakterystyczne zachowania:

- Ma trudności z koncentracją, bardzo szybko się rozprasza, nudzi.
- Nie jest w stanie zapamiętać poleceń, zadań.
- Organizowanie wszelkiego rodzaju zajęć sprawia mu problem.
- Występuje u niego zaburzenie motoryki małej powodujące trudności we wkładaniu lub zdejmowaniu ubrania, nabywaniu umiejętności pływania, wykonywaniu zadań na lekcjach wychowania fizycznego.
- Działa bez zastanowienia, pod wpływem emocji, impulsu, nie potrafi zahamować swojej reakcji.
- Wrywa się nieproszony do odpowiedzi, nie czeka na swoją kolej, przerywa rozmowę.
- Bardzo często zmienia zajęcia, nie kończąc rozpoczętej pracy.
- Niemal przymusowo wykonuje niekontrolowane ruchy: wierz się, rusza nogą lub ręką, manipuluje przedmiotami.
- Wszelkie formy odpoczynku traktuje jako karę.
- Hałasuje, biega, nie potrafi zachować spokoju.
- Ma zmienne nastroje.
- Mogą wystąpić u niego częściowe zaburzenie analizy wzrokowej, słuchowej i dotykowej oraz trudności w uczeniu się pisania, czytania i liczenia.
- Ma trudności w nawiązywaniu i podtrzymywaniu prawidłowych relacji.
- Przejawiane przez niego zachowania w relacjach społecznych (np. popychanie, podszczypywanie, silne przytulanie)

są nieakceptowane społecznie, co prowadzi do izolowania i wyśmiewania, a co za tym idzie – samotności ucznia.

- Najczęściej ma słabą pozycję w grupie, ponieważ dąży do ustalania własnych zasad.
- Nie potrafi przegrywać, jest ekstrawertyczny, może być natarczywy.
- Jest kreatywny, pomysłowy.

Nie zawsze jednak dzieci z ADHD są nadruclliwe. Jednym z typów zespołu nadpobudliwości psychoruchowej jest tzw. ADD (ang. *Attention Deficit Disorder*) – oznacza to podtyp bez nadruclliwości, natomiast z przewagą zaburzeń koncentracji uwagi. Ten podtyp dominuje u dziewcząt.

### Jaki jest uczeń z ADD?

Oto charakterystyczne zachowania:

- Ma marzycielskie usposobienie.
- Nie sprawia problemów związanych z nadruclliwością – jest spokojny.
- Przez otoczenie jest postrzegany jako leniwy i niechętny do podejmowania działań.
- Sprawia wrażenie powolnego, przebywającego we własnym świecie, stale zamyślonego.
- Ma poważne problemy z kontrolowaniem własnych myśli i skupieniem się na jednym wybranym bodźcu.
- Ma trudności z organizacją, ciągle coś gubi, nie pamięta o terminach, umowach.
- Może sprawiać wrażenie osoby cierpiącej na depresję.
- Ogromną trudność sprawia mu koncentracja, wciąż się dekoncentruje.

### W jaki sposób można ułatwić funkcjonowanie dziecka z ADHD w szkole?

Poniżej przedstawiamy metody, techniki i narzędzia ułatwiające funkcjonowanie dziecka z ADHD w warunkach szkolnych<sup>1</sup>:



Tabela 1

METODY, TECHNIKI, NARZĘDZIA	CHARAKTERYSTYKA	OBSZAR USPRAWNIANIA, STYMULACJI
<b>Parallel teaching</b>	<p>To równoległe, jednoczesne przekazywanie treści dydaktycznych i zasad zachowania na lekcji. W trakcie stosowania nauczania równoległego nauczyciel buduje aktywny kontakt z uczniami – zauważa i wspiera ich mocne strony, ale także w sposób świadomy pracuje nad trudnymi zachowaniami lub objawami uczniów.</p> <p>W tym modelu pracy podstawowymi sposobami pracy powinny być:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ stosowanie „opcji ułatwienia”, czyli specjalnych technik pracy z objawami np. ADHD,</li> <li>■ skuteczne wydawanie poleceń,</li> <li>■ chwalenie,</li> <li>■ budowanie pozytywnej motywacji poprzez dostrzeganie pozytywów, stosowanie nagród,</li> <li>■ wyciąganie stałych i sprawiedliwych konsekwencji.</li> </ul> <p>Co trzeba wiedzieć:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ W przypadku nauczania równoległego praca z dzieckiem jest zawsze pracą zespołową. Istotny jest także jasno określony podział odpowiedzialności i kompetencji (co należy do wychowawcy, nauczyciela, pedagoga itp.).</li> <li>■ Uczeń z ADHD pracuje nierówno – jednego dnia może poradzić sobie z zadaniami, drugiego nie.</li> <li>■ Nie należy mylić objawów z lenistwem.</li> </ul>	Wdrażanie do norm i zasad społecznych
<b>Techniki „inwestycyjne”</b>	<p>Pierwszą linią pomocy uczniom z ADHD są metody przebudowania środowiska klasowego i szkolnego. Są one szybkie do wprowadzenia i dają długotrwałe korzyści.</p> <p>Kluczowe znaczenie może mieć usadzenie dziecka w klasie: z daleka od okna, blisko nauczyciela, z dala od kolegi, z którym rozmawia, w jednej z pierwszych ławek, obok spokojnych uczniów.</p> <p>Istotne jest usunięcie sprzed oczu dzieci bodźców rozpraszających, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ściana wokół tablicy powinna być pusta i gładka,</li> <li>■ tablica powinna być dobrze wytarta, nie powinno być na niej więcej niż 40 słów,</li> <li>■ wszelkie kolorowe plansze powinny znajdować się za plecami dzieci,</li> <li>■ okno powinno zostać zamknięte i zasłonięte, gdy na boisku odbywają się zajęcia,</li> <li>■ choinka bez migoczących lampek powinna stać na końcu sali,</li> <li>■ warto unikać rozpraszających elementów stroju, np. kolorowych naszyjników itp.</li> </ul>	Ogólna poprawa funkcjonowania
<b>Techniki „minutowe”</b>	<p>Co trzeba zrobić:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Przed rozpoczęciem lekcji poproś ucznia z ADHD o uporządkowanie miejsca pracy.</li> <li>■ Dopilnuj, aby na ławce pozostały tylko trzy potrzebne przedmioty (np. zeszyt, długopis, książka).</li> <li>■ Podziel zadania na mniejsze fragmenty. Dzieci z ADHD gorzej sobie radzą z długimi zadaniami,</li> <li>■ Dzielenie sprawdzianu na etapy: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartka z zadaniem 1 &gt; Sprawdź zadanie 1 &gt; Spacer do końca korytarza</li> <li>• Kartka z zadaniem 2 &gt; Sprawdź zadanie 2 &gt; Wytarcie tablicy</li> <li>• Każde zadanie z klasówki przekazuj na oddzielnej kartce.</li> </ul> </li> <li>■ Wiersz do nauczenia się na pamięć podziel na zwrotki, by dziecko uczyło się kolejno każdej zwrotki.</li> <li>■ Ustal przerwy w pracy – uczeń z ADHD ma wrócić do wykonywania zadania po sygnale – „to ważne, teraz uważaj”; skracaj zadania. Przykładowo, skracaj długość notatki, którą dziecko ma przepisać; kiedy uczeń z ADHD pisze notatkę na tablicy, daj mu kserokopię tej notatki, aby wkleił ją do zeszytu; podchodź do ucznia z ADHD co 5 minut, by sprawdzić, czy pracuje.</li> <li>■ Kiedy tłumaczysz jakieś zagadnienie, stań przy ławce ucznia z ADHD i zwracaj się bezpośrednio do niego.</li> <li>■ Poproś, aby uczeń powtórzył pytanie, by upewnić się, czy je usłyszał i zrozumiał.</li> <li>■ W trakcie sprawdzianów nie dawaj zadań, które trzeba przepisywać z tablicy – zmniejsza to ryzyko błędów z nieuwagi.</li> <li>■ Uczeń z ADHD nie jest w stanie wytrzymać całej lekcji na jednostajnej pracy, podziel więc 45 minut na różne rodzaje aktywności. Dlatego unikaj poleceń zakazujących różnych czynności i zastąp je nakazem zrobienia czegoś.</li> </ul>	Koncentracja uwagi, skupienie

METODY, TECHNIKI, NARZĘDZIA	CHARAKTERYSTYKA	OBSZAR USPRAWNIANIA, STYMULACJI
<b>„Złoty standard wyjścia dziecka z klasy”</b>	<p>Dziecko ma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ zapisaną całą notatkę oraz uzupełniony cały materiał przerabiany na lekcji,</li> <li>■ wyraźnie zapisaną pracę domową, zarówno ustną, jak i pisemną, a jeśli nic nie jest zadane, pojawia się stosowny wpis,</li> <li>■ zapisane wszelkie informacje o sprawdzianach,</li> <li>■ zapisane informacje o tym, kiedy jest wycieczka, co trzeba przynieść na następną lekcję,</li> <li>■ wpisaną pochwałę!</li> </ul>	Komunikacja z rodzicami, ułatwienie nauki w domu
<b>Zasada „3R”</b>	<p>Dziecko z ADHD ma trudności z rozumieniem świata, dlatego często dominuje u niego chaos. By go wyeliminować, warto w swoich działaniach kłaść nacisk na rutynę, regularność, repetycję.</p>	Samokontrola
<b>Program korekcji zachowań T. Opolskiej, M. Potempskiej</b>	<p>Program przeznaczony jest do korekcji zjawiska nadpobudliwości u dzieci w wieku 7–10 lat. Ma na celu podejmowanie działań edukacyjnych w zakresie pozytywnych zachowań społecznych, Główne założenia<sup>2</sup>:</p> <p>Zaprogramowane zajęcia grupowe mają na celu stworzenie okazji do:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ przeżycia i nauczenia się kontrolowanych sposobów odreagowywania napięcia emocjonalnego i fizycznego,</li> <li>■ nauczenia się różnych sposobów kontroli własnego umysłu,</li> <li>■ przeżycia sytuacji skłaniających dziecko do skupienia uwagi czy pohamowania swoich spontanicznych reakcji; silne nagradzanie takich zachowań,</li> <li>■ poszerzenia repertuaru gier i zabaw grupowych, które nie mają charakteru agresywno-rywalizacyjnego.</li> </ul> <p>Najważniejsze zasady pracy z uczniem niezależnie od wieku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ izolacja od wielobodźcowego środowiska,</li> <li>■ spokojna, nacechowana ciepłem i życzliwością atmosfera emocjonalna w rodzinie,</li> <li>■ jasny i konsekwentnie przestrzegany system reguł i zasad rządzących życiem dziecka,</li> <li>■ stałe, powtarzające się rytuały, dotyczące zarówno krótkich jak i dłuższych okresów,</li> <li>■ pomoc w kończeniu czynności przez dziecko, zanim przejdzie do następnej,</li> <li>■ stała kontrola działalności dziecka i przypominanie o zobowiązaniach,</li> <li>■ załatwianie wszelkich problemów związanych z dzieckiem w momentach jego wyciszenia, bez stosowania agresji.</li> </ul>	Rozwój emocjonalny, społeczny, nadrucholiwość

Nie ulega wątpliwości, że dziecko z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej odczuwa ciągły dyskomfort wynikający z braku zrozumienia ze strony otoczenia przy jednoczesnym

braku zrozumienia świata przez samo dziecko. W związku z tym powinniśmy dołożyć wszelkich starań, by zrozumieć ucznia z ADHD i pomóc mu uporządkować świat, w którym żyje.

## I Aleksandra Kubala-Kulpińska

### Przypisy

<sup>1</sup> Opracowanie własne na podstawie: A. Kołakowski, *ADHD... i szkoła*, [http://poradnia.tuchola.pl/files/Biblioteka/Poradniki\\_ADHD/ADHD\\_i\\_szkola.pdf](http://poradnia.tuchola.pl/files/Biblioteka/Poradniki_ADHD/ADHD_i_szkola.pdf) [dostęp: 28.09.2018].

<sup>2</sup> T. Opolska, E. Potempska, *Dziecko nadpobudliwe. Program korekcji zachowań*, CMPPP, Warszawa 1999. .

### Literatura

- Cooper P., Ideus K., *Zrozumieć dziecko z nadpobudliwością psychoruchową. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Warszawa 2001.
- Hanć T., *Dzieciństwo i dorastanie z ADHD. Rozwój dzieci nadpobudliwych psychoruchowo. Zagrożenia i możliwości wsparcia*, Kraków 2009.
- Kołakowski A., Wolańczyk T., Pisula A., Skotnicka M., Bryńska A., *ADHD – zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Przewodnik dla rodziców i wychowawców*, Gdańsk 2007.
- Robakowski F., Rajewski A., *Farmakologiczne leczenie zespołu deficytu uwagi z nadrucholiwością*, Warszawa 2004.
- Sawicka K. (red.), *Socjoterapia*, Warszawa 1998.
- Schafer U., *Dlaczego dzieci się wiercą? Zespół nadpobudliwości psychoruchowej*, Gdańsk 2001.
- Spionek H., *Zaburzenia psychoruchowego rozwoju dziecka*, Warszawa 1965.
- Wolańczyk T., Kołakowski A., Skotnicka M., *Nadpobudliwość psychoruchowa u dzieci. Prawie wszystko, co chcielibyście wiedzieć. Książka dla rodziców, nauczycieli i lekarzy*, Lublin 1999.



# Łagodzenie STRESU

- czyli w jaki sposób poznanie  
samego siebie może zmniejszyć stres

***Problemy z zasypianiem, nieprzespane noce, zapominanie o podstawowych sprawach. A może tylko ściskanie w żołądku przed spotkaniem z rodzicami niegrzecznego dziecka. Stres można przeżywać na wiele różnych sposobów, ale jeżeli jest długotrwały, towarzyszy mu zmęczenie i trudności z koncentracją. Zdarza się, że nie zdajemy sobie sprawy z tego, że irytacja, która towarzyszy pracy z dziećmi, jest przejawem stresu.***

**N**a temat stresu i jego szkodliwości napisano wiele książek. Możemy się dowiedzieć, że konsekwencją długotrwałego stresu mogą być choroby układu krążenia, zaburzenia trawienia, otyłość, wypadanie włosów. Już samo czytanie o tych konsekwencjach wywołuje stres.

### **Co sprawia, że stres może być łagodniejszy? Jak możemy go odczarować?**

Zacznijmy od przypomnienia, na czym polega ta reakcja i w jakim celu się pojawia. Najprościej rzecz ujmując, jest to zachowanie, które ratuje życie. Jeżeli pojawia się realne zagrożenie – groźny pies bez kagańca i smyczy, to organizm mobilizuje się i w ułamku sekundy jest gotowy do walki lub ucieczki. Dzieje się to bez udziału woli lub świadomości. Jest to reakcja adekwatna do sytuacji. Sprawy się komplikują, jeżeli zagrożenie nie jest bezpośrednie – trudna wywiadówka, ocena dyrektora, nieprzyjemny e-mail. Układ nerwowy nie rozróżnia zagrożeń realnego od nierealnego i organizm jest gotowy do walki lub ucieczki. Wydzielają się między innymi adrenalina, noradrenalina, kortyzol, krew napływa do mięśni ud i ramion – jesteśmy gotowi do konfrontacji, ale trudno walczyć z mailem lub wywiadówką.

Umiarkowany stres pozwala radzić sobie z wymaganiami otoczenia. Może motywować i mobilizować do pokonania trudności. Aktorzy teatralni twierdzą, że odpowiedni poziom stresu (trema) pozytywnie mobilizuje do dobrego występu. Wielu uczniów, z którymi rozmawiam o stresie, potrafi rozróżnić stres, który ich paraliżuje od takiego, który mobilizuje np. do napisania sprawdzianu na piątkę. Niepożądane skutki przynosi, jeżeli jest zbyt silny lub długotrwały. Pytanie brzmi, co sprawia, że reakcja, która ma mobilizować w krótkim czasie trwa tygodniami lub nawet miesiącami?

Można powiedzieć, że reakcja stresu jest podtrzymywana sztucznie przez nawykowe, wewnętrzne reakcje. Skończyłem pracę, próbuję się odprężyć po wymagającym dniu, ale

pojawiają się myśli dotyczące tej „najgorszej klasy”. Na samą myśl o nich czuję złość i skrywaną obawę, że jutro też muszę okiełznać rozkrzyczaną grupę ośmiolatków. Myśli tak absorbują uwagę, że nie sposób skupić się na niczym innym. Organizm już przygotowuje się do walki (albo ucieczki), chociaż właśnie kładę się spać. Dodatkowo zaczynam się martwić, czy ze mną wszystko w porządku, bo przecież inni radzą sobie lepiej – czyli pojawia się kolejne źródło stresu wynikające z porównania z innymi. To wszystko może się dzieć bardzo szybko i w większości nieświadomie, tak że uświadamiam sobie głównie zmęczenie i irytację niegrzeczną klasą.

### **Jak to się dzieje, że świadomość własnych reakcji fizycznych, odczuć, emocji i myśli może łagodzić stres?**

Przede wszystkim, jeżeli udałoby się nieco zwolnić własne tempo i zaobserwować, co składa się na reakcję stresu, to odczuwamy zmianę rytmu oddychania, przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni ramion, brzucha lub innych części ciała. Zauważymy pojawiające się myśli – ocenę sytuacji, ocenę własnej reakcji, może jakieś wyobrażenie przyszłości. Odczuwamy emocje takie jak złość, lęk, niezadowolenie. Jeżeli udałoby się obserwować wszystkie wewnętrzne symptomy, to można byłoby zauważyć, jak kolejne myśli i emocje wpływają na reakcje fizyczne i to, co nazywamy, stresem staje się coraz silniejsze, ponieważ uwaga skupia się na kolejnej katastroficznej myśli lub negatywnej opinii. Co się stanie, kiedy uświadomię sobie, że to, co przeżywam, to jedynie odczucia fizyczne, emocje, myśli? Możliwe, że nawet nieadekwatne do sytuacji. Uświadomienie sobie tego wszystkiego pomaga urealnić ocenę sytuacji i własnej reakcji. Jeżeli odczucie lęku lub niepokoju wynika raczej z wyobrażeń niż z realnego zagrożenia, mogę czuć się bezpiecznie pomimo niemiłych odczuć. Stres nie znika, ale może być mniejszy, oswojony.

Co się stanie, jeżeli zauważę moment, kiedy uwaga fiksuje się na jednej myśli, np. „dlaczego mnie to spotyka” i świadomie skieruję uwagę na neutralne doznanie, np. na odczucie

oddechu? Myśl w dalszym ciągu może się pojawiać, ale dominujące pozostaje odczucie oddechu. Wiele osób po przejściu niezbyt długiego treningu potrafi wyciszać się, świadomie kierując uwagę na oddech. Wreszcie obserwując proces reakcji stresowej możemy zauważyć, że coś może potęgować napięcie lub coś innego łagodzić je, np. medytacja skupienia na oddechu, ćwiczenia fizyczne, zmywanie naczyń zamiast rozmyślania o pracy. Nie ma tutaj jednej recepty. Poznając siebie, odkrywamy, w jaki sposób naturalnie możemy łagodzić napięcie. Nie muszą to być wyrafinowane praktyki medytacyjne. Czasem wystarczy objaw życzliwości dla siebie, np. spędzanie wieczorów z bliskimi.

## Dlaczego życzliwe nastawienie do siebie łagodzi napięcia?

Okazuje się, że jednym z kluczowych zachowań, które zmniejszają napięcia emocjonalne, jest życzliwość wobec siebie i innych. W różnego rodzaju poradnikach można przeczytać, że należy akceptować i lubić siebie. Ale przecież są sytuacje, w których czuję złość wobec siebie, wstyd czy niezadowolony. Życzliwość nie jest uczuciem wobec kogoś. Mówimy raczej o pozytywnej intencji, np. wobec siebie, która przejawia się tym, że ktoś próbuje zatroszczyć się o siebie. Wyrazem takiej intencji może być myśl „Obym podołał trudnościom, obym był życzliwy wobec siebie, obym był szczęśliwy...”. Nawet jeżeli wiem, że takie intencje są niemożliwe do zrealizowania, to świadomość, że ktoś życzy mi dobrze, dodaje otuchy. Zwłaszcza jeżeli osobą, która wyraża pozytywną intencję, jestem ja sam. Postawa wobec siebie, w której zawiera się życzliwość i ciepło, pozwala przyglądać się własnym reakcjom bez potrzeby oszukiwania siebie. Nikt nie jest doskonały, a jednocześnie odkrywamy własne pragnienia, by być kimś innym, np. silną i atrakcyjną osobą, która świetnie radzi sobie z przeciwnościami losu. Ćwiczenia medytacyjne, które proponuję

w tym artykule nie mają na celu udoskonalania siebie, a raczej osvajanie się ze sobą, w tym ze stresem.

## Dlaczego nie warto pozbywać się stresu?

Przede wszystkim jest to niemożliwe, żeby w ogóle nie doświadczać stresu, a nawet byłoby to niepożądane. Jak już pisałem, umiarkowany stres ułatwia adaptację do niespodziewanych okoliczności. Okazuje się, że to nie stres przynosi negatywne konsekwencje, ale to, jak postrzegamy tę reakcję. Dr. Kelly McGonigal z Uniwersytetu Stanford w wystąpieniu TED (czerwiec 2013, Edynburg) przytacza wyniki badań, które obrazują to zjawisko. Uczestnicy badania wzięli udział w tzw. społecznym teście stresu. Sytuacja została zaaranżowana tak, żeby wywołać napięcie. Część osób interpretowała własną reakcję jako objaw lęku i ulegania presji. Jedna z grup została przygotowana do testu. Nauczono myśleć te osoby, że reakcje takie jak przyspieszone tętno, szybszy oddech są wyrazem gotowości organizmu do działania i są pomocne. Te osoby były bardziej pewne siebie i mniej zestresowane.

Co jednak było niezwykle, to reakcja fizjologiczna.

W trakcie reakcji stresu zazwyczaj wzrasta puls, a tętnice, kurcząc się, zmniejszają swój przekrój. Jeżeli ten stan długo się utrzymuje, powoduje to choroby układu krążenia. Jednak u osób, które postrzegały stres jako pozytywny stan mobilizacji tętnice pozostawały rozszerzone podobnie jak w momentach radości lub przyływu odwagi.

Wynika z tego, że zmiana perspektywy, w jakiej postrzegamy stres, ma wpływ na to, jak będziemy go doświadczać. Nie musimy zmieniać w jakiś znaczący sposób własnego myślenia. Wystarczy, że z ciekawością będziemy przyglądać się własnym reakcjom. Bo te wszystkie odczucia, emocje, myśli, to, jak jedne wpływają na drugie, może być ciekawe. A to już jest zmiana perspektywy.





Oczywiście będziemy zapominać o obserwacjach – porwani nurtem nawykowych reakcji. Ktoś może odczuwać irytację, że obserwacje nie są idealne i umysł łatwo się rozprasza. To jest właśnie objaw stresu. Rozpraszanie się, zapominanie, niezadowolony z siebie. Więc ilekroć zaobserwujemy takie reakcje, możemy sobie pogratulować, ponieważ znowu udało się zaobserwować fragment układanki. Potraktujmy to podejście nie jako metodę zarządzania stresem, tylko raczej eksperyment. Dzięki temu nie musimy spodziewać się jakichś konkretnych rezultatów. Jest to po prostu próba poznania siebie i osvajania się ze sobą.

Poniżej znajdują się ćwiczenia z treningu redukcji stresu poprzez uważność – trzy medytacje i jedno zadanie dotyczące samopoznania. Warto wybrać jedno lub dwa ćwiczenia i wykonywać je regularnie przez kilka dni, a najlepiej przez kilka tygodni. Można obserwować, czy zmienia się coś w przeżywaniu stresu. Jeżeli tak, to co konkretnie? Bywa, że zmiany są niewielkie i łatwo je przeoczyć, np. zauważamy emocje, których nie widzieliśmy wcześniej, nieco łatwiej się wyciszyć po trudnych przeżyciach, zaczynamy zwracać uwagę na to, co wpływa pozytywnie na

stan emocjonalny, po medytacji skanowania łatwiej się zasypia. Niewielkie zmiany wynikające z własnej refleksji, poznania siebie lub zmiany nastawienia do siebie w dłuższym czasie mogą znacząco wpływać na to, jak postrzegamy i przeżywamy stres.

## Skanowanie

Skanowanie ciała jest praktyką medytacyjną polegającą na obserwowaniu odczuć poprzez kierowanie uwagi na poszczególne partie ciała. Ćwiczymy tutaj dwa aspekty uwagi: stabilność – uwagę skierowaną na jeden punkt (określoną część ciała) oraz elastyczność uwagi poprzez przesuwanie jej na kolejne części ciała. Dzięki takim zdolnościom możemy zwiększyć świadomość własnych doznań w bieżącej chwili lub przekierować uwagę z myśli na odczucia, jeżeli nurt myśli staje się zbyt absorbujący. Oprócz tego uwrażliwiamy się na odczucia fizyczne, stajemy się świadomi subtelnych reakcji ciała. Reakcje fizyczne pojawiają się szybciej niż myśli i ocena sytuacji. Jeżeli więc potrafimy rozpoznać pierwsze sygnały reakcji stresowej, to mamy szansę zatrzymać dalszy

W trakcie tej medytacji możemy obserwować, jak reagujemy na przyjemne doznania, takie jak uspokojenie, odczucie szczęścia, a jak na nieprzyjemne, takie jak irytacja, napięcie.

ciąg automatycznej reakcji, nim emocje będą zbyt silne, żeby konstruktywnie zareagować.

Ćwiczenie wykonuje się w pozycji leżącej (choć nie jest to konieczne). Możemy je wykonywać przez 15–20 minut. Rozpoczynamy od uświadomienia sobie pozycji własnego ciała. Tego, jak układa się na podłożu. Które części ciała są odczuwalne wyraźniej, a które mniej wyraźnie. Przez chwilę skupiamy uwagę na oddechu, rejestrując, jak jest odczuwalny – poruszenie brzucha i klatki piersiowej, odczucie powietrza, które przepływa przez nos. Podobnie jak skupiamy uwagę na np. poruszaniu się klatki piersiowej, można ją skupić na dowolnej części ciała. Koncentrujemy się na stopach, uświadamiając sobie, jak odczuwamy stopy. Może to być temperatura, pulsowanie krwi, odczucie nacisku lub lekkości i wiele innych. Można rejestrować, czy w odczuciach prawej i lewej stopy są jakieś różnice. Następnie przemieszczamy uwagę do łydek, kolan, ud, pośladków, pleców, brzucha, klatki piersiowej, rąk i głowy, zatrzymując się na chwilę przy każdej części. W trakcie ćwiczenia zaobserwujemy i odczujemy wiele różnorodnych doznań. Prawdopodobnie pojawią się

chwile rozproszenia lub nawet zapomnimy o skupieniu na odczuciach, dając się ponieść fantazjom o innych miejscach i innym czasie. Może się pojawić dezorientacja lub zdziwienie, jeżeli jakaś część ciała nie będzie odczuwalna. Jest to zupełnie normalne doświadczenie. Można doświadczać zarówno rozluźnienia i uspokojenia, jak i napięcia, znudzenia czy zniecierpliwienia. Niezależnie od rodzaju odczuć lub myśli próbujemy cierpliwie powracać chociażby na chwilę do kolejnej części ciała. W tego rodzaju medytacji nie ma jakichś doświadczeń, które powinny się pojawić. Nawet jeżeli pojawi się senność, to może uda się rejestrować odczucia z nią związane lub zauważyć, co powoduje rozbudzenie (jeżeli zaśniemy).

Jeżeli w trakcie skanowania będziemy obserwować siebie, zauważać subtelne nawyki i nie ulegać im, to prawdopodobnie łatwiej będzie w codziennym życiu również nie ulegać destrukcyjnym nawykom. Oczywiście wymaga to treningu, ale możemy spróbować, traktując to ćwiczenie jak eksperyment.

## Skupienie na oddechu

Medytację skupienia na oddechu można wykonywać w pozycji siedzącej lub leżącej. Warto znaleźć taką pozycję, która będzie w miarę wygodna, a plecy będą wyprostowane. Rozpoczynamy, podobnie jak przy skanowaniu, od uświadomienia sobie odczuć ciała. Ułożenia nóg, pleców, rąk, ramion, głowy. Można znaleźć pozycję, która jest wyrazem przytomności, uważności i jednocześnie życzliwości wobec siebie.

Następnie skupiamy uwagę na odczuciach związanych z oddechem. Może to być poruszanie się brzucha lub klatki piersiowej lub odczucie powietrza przepływającego przez nos i gardło. Wybieramy odczucie, na którym najłatwiej skupić uwagę. Można je potraktować jak kotwicę zarzuconą w teraźniejszości. Ilekroć uwaga zacznie błądzić i zaczniemy rozmyślać o przyszłości lub przeszłości, to wrócimy do skupienia na oddechu.

Nie jest to ćwiczenie oddechowe, więc nie trzeba modyfikować oddechu. Nie musi być bardziej spokojny lub głębszy. Nawet jeżeli będzie płytki i szybki, to można go odczuć. Spróbujmy jedynie obserwować oddech, skupiając na nim uwagę. Pozwólmy, żeby ciało oddychało we własnym rytmie.

Ćwiczenie to można porównać do słuchania ulubionej muzyki. Wsłuchujemy się w melodię, skupiamy na jakimś brzmieniu, później odpływamy w fantazję pod wpływem emocji i znowu wracamy do słuchania. Nie jest to zadanie dla umysłu, ale raczej doświadczenie siebie. Skupienie uwagi nie może być

zbyt silne, ponieważ spowoduje niepotrzebne napięcie. Jeżeli będzie zbyt słabe, pojawią się jedynie sny na jawie. Możemy eksperymentować ze skupieniem uwagi, koncentrując się na oddechu w delikatny i łagodny sposób, z zaciekawieniem i jednocześnie odpuszczaniem sobie oczekiwania, że pojawi się jakiś rezultat.

Doświadczenia, które zaobserwujemy, mogą być bardzo różnorodne. Możemy odczuwać wyciszenie i rozluźnienie, większą przytomność lub klarowność umysłu. Ale równie dobrze może się pojawiać zniecierpliwienie, senność, rozproszenie. Są to normalne reakcje. W trakcie tej medytacji możemy obserwować, jak reagujemy na przyjemne doznania, takie jak uspokojenie, odczucie szczęścia, a jak na nieprzyjemne, takie jak irytacja, napięcie. Nie próbujemy zmieniać negatywnych myśli na pozytywne. Raczej osuwamy się z całym bogactwem wewnętrznych doznań, uświadamiając sobie, że myśli i emocje same w sobie są bezpieczne, a co najwyżej nieprzyjemne. Jeżeli raz za razem zauważamy rozproszenie, to możemy sobie pogratulować, ponieważ to są właśnie momenty przytomności. Podobnie w codziennej rzeczywistości warto zauważać chwile, w których rozpraszamy się

---

## Zdolność skupienia na oddechu w stresujących sytuacjach pozwala na zatrzymanie się i znalezienie racjonalnej reakcji.

---

lub kierujemy nawykami. Zauważanie tego daje szansę na zachowanie, które jest adekwatne do okoliczności w bieżącej chwili. Powracając raz za razem do odczucia oddechu, mamy szansę na kontakt z rzeczywistością. Wiele osób twierdzi, że zdolność skupienia na oddechu w stresujących sytuacjach pozwala na zatrzymanie się, ochłonięcie lub wyciszenie i znalezienie racjonalnej reakcji w miejsce nawyków.

### Trzyminutowa medytacja

To krótkie ćwiczenie pozwala zatrzymać się w codziennym biegu przynajmniej na trzy minuty. Można je wykonać niemalże w każdych warunkach – za biurkiem, w tramwaju lub w pokoju nauczycielskim.

Rozpoczynamy od uświadomienia sobie tego, co robimy i gdzie jesteśmy. Można pozwolić sobie na chwilę zatrzymania, przyjrzeć się otoczeniu oraz skupić na odczuciach

całego ciała. Następnie skupiamy uwagę na jednym doznaniu – na odczuciu oddechu. Bez napięcia, ale tak, jakby nic poza tym odczuciem nie istniało albo tak, jakby od tego zależało życie (na dobrą sprawę życie zależy od oddechu). To skupienie może trwać kilka oddechów. Po czym rozszerzamy uwagę na inne doznania – odczucia całego ciała, emocje, myśli, dźwięki, zapachy, otoczenie. Przez krótką chwilę można pozwolić sobie na zatrzymanie i świadomość bieżącej chwili.

### Samoobserwacja

To ćwiczenie można wykonać pod koniec dnia, przypominając sobie jakąś stresującą sytuację albo będąc w trakcie takiej sytuacji.

Jeżeli robimy to po zakończeniu dnia, to przypominamy sobie taką sytuację i opisujemy na kartce papieru, co konkretnie się wydarzyło – w skrócie. Następnie jak ciało zareagowało w tej sytuacji – zmienił się oddech, napięły się mięśnie barków itp. Jakie emocje pojawiały się w tej sytuacji? Jakie myśli?

Nie chodzi o to, żeby analizować sytuację. Raczej krótko opisujemy własną reakcję, uświadamiając sobie, czego nie byliśmy lub nie jesteśmy świadomi. Możemy sobie zadać pytanie: Co w tej sytuacji zmniejsza stres (lub mogłoby zmniejszyć).

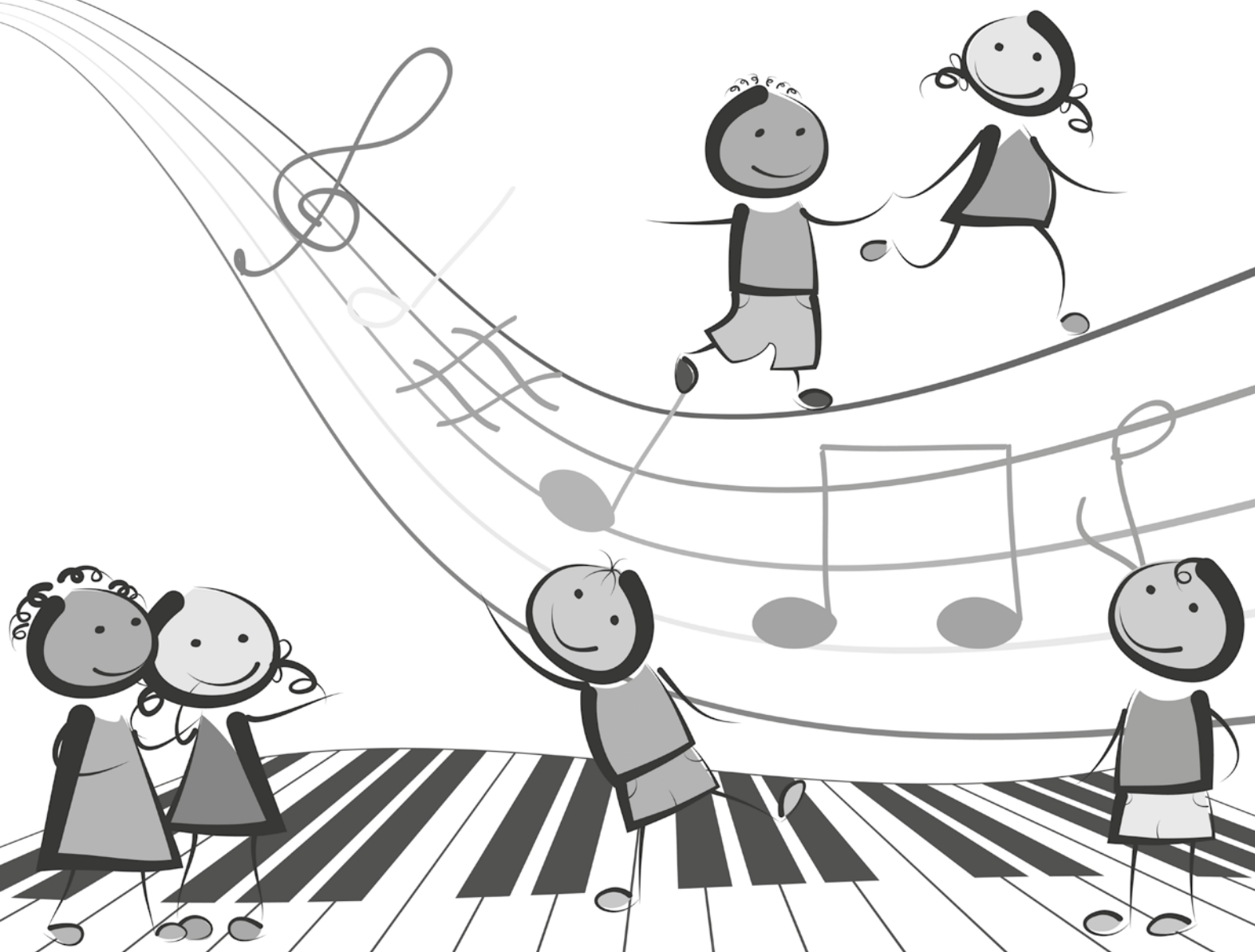
Na początek można wybierać błahe sytuacje, gdzie napięcie jest niewielkie. Łatwiej będzie opisywać takie sytuacje.

Spróbujmy następnie zrobić to samo w trakcie stresującej sytuacji. Zaobserwować, jak reaguje ciało, jakie emocje się pojawiają, jakie myśli, opinie. Czy jest chwila, w której można odpowiedzieć na sytuację zamiast reagować nawykowo? Na przykład świadomie oddychać.

Może się okazać, że obserwujemy jedynie wycinek całej reakcji lub przypominamy sobie o ćwiczeniu za późno. Nawet jeżeli tak jest, to zrobiliśmy postęp – uświadamiamy sobie coś, czego nie widzieliśmy wcześniej. Możliwe, że sama próba obserwowania samego siebie w stresie spowoduje zmianę. Zaciekawienie, troska i pozytywna intencja wobec siebie może zmieniać nastawienie do przeżywanych napięć. Reakcja stresu będzie się pojawiać w dalszym ciągu, ale nie będzie budziła tylu dodatkowych emocji, a więc łatwiej będzie o samoistne wygaszenie tej reakcji.

■ Eryk Ołtarzewski





# Kodowanie i dekodowanie w edukacji muzycznej

*Wbrew pierwszym skojarzeniom i podstawowej funkcji wczesnoszkolnej edukacji muzycznej ma ona na wiele wspólnego z kodowaniem i dekodowaniem, czyli podstawowymi formami ćwiczeń, które przygotowują uczniów klas I-III do podjęcia w przyszłości nauki programowania opartej na postawie rozwiązywania zadań natury problemowej w sposób twórczy.*

**M**uzyka sama w sobie jest kodem. Kto nie zna zapisu notacji muzycznej, nigdy nie odczyta partytury. Są jednak inne formy kodowania i dekodowania muzyki niż tylko za pomocą nut na pięciolinii, zawarte w geście, słowie, dźwięku, kolorach, kształtach, piktogramach.

Edukacja muzyczna dziecka w klasach I–III ma ogromne znaczenie. Aby przyczynić się do rozwoju osobowości twórczej, nie można pominąć twórczości muzycznej. Muzyka jest dziedziną, która sprzyja twórczej wypowiedzi dziecka poprzez słowo, śpiew, ruch. Wypowiadając się głosem czy ruchem, tworzy swoje pierwsze „dzieła muzyczne”. Podczas zajęć muzycznych należy proponować uczniom działania otwarte i prowokować je do kreatywnych zachowań przy muzyce. Nauczyciel nie może prowadzić zajęć jedynie typu odtworczego, ponieważ wówczas wychowa rutynowych naśladowców. W swej pracy powinien znaleźć czas na zajęcia twórcze poprzez proponowanie uczniom celów alternatywnych, czyli przez formułowanie problemów otwartych.

Każdy proces twórczy może posiadać następujące cechy: całkowitego kontrastu (innowacje), podobieństwa (częściowe zachowanie cech wzoru), identyczności (przewaga elementów wzoru muzycznego). Jeżeli uda się nam odpowiednio zachęcić dzieci, wówczas nawet najbardziej nieśmiali szybciej wywolą swoje pomysły twórcze. Tematyka muzycznych zadań otwartych może uwzględniać ilustracje muzyczne do wierszy i opowiadań czy też dzieł plastycznych, a także tworzenie muzyki na podstawie najróżniejszych doświadczeń i indywidualnych kontaktów dziecka z otaczającym światem. Bodźcem stymulacyjnym w twórczości muzycznej mogą być wiersze, fragmenty prozy, różnorodne przedmioty,

spektakle teatralne, obrazy malarskie, szkice, a także możliwości, jakich dostarcza rozwój powszechnie dostępnych nowych technologii, narzędzi cyfrowych oraz dedykowanych oprogramowań.

## Śpiew

Jest to podstawowa forma ekspresji dziecka, która stanowi najbardziej naturalną formą czynnego uprawiania muzyki. Śpiew stanowi przedłużenie mowy, jest też najprostszą i najwcześniejszą formą kontaktu dziecka z muzyką, umożliwiającą bezpośrednią ekspresję. Przez śpiew dziecko kojarzy sobie dźwiękowy kształt elementów muzyki ze sposobem operowania własnym głosem, z odpowiednim ruchem oraz z graficznym zapisem wykonywanych dźwięków. Śpiew powinien służyć jako podstawa uświadamiania przez dziecko abstrakcyjnego charakteru muzyki jako sztuki. Odtwarzając muzykę głosem, kształcimy słuch muzyczny i jego muzyczną wyobraźnię. Forma śpiewania może służyć jako element zabawy i odprężenia, jako ilustracja zasad muzyki lub też jako materiał do ćwiczeń emisyjnych, solfeżowych czy improwizacji melodycznej. Najtrudniejszym zadaniem dla ucznia może okazać się tworzenie muzyki głosem. Wynika to często z zahamowań natury emocjonalnej. W zakresie **związków śpiewu z kodowaniem i dekodowaniem** można wyodrębnić następujące aktywności uczniów zapisane w podstawie programowej dla edukacji wczesnoszkolnej: śpiewanie różnych zestawów głosek, sylab, wykorzystywanie poznanych melodii i tworzenie własnych, naśladowanie odgłosów zwierząt; nuciwanie poznanych melodii, śpiewanie piosenki podczas zabawy, nauki, uroczystości.





## Zabawy muzyczno-ruchowe

Ruch należy do naturalnych potrzeb dziecka i jest podstawową formą reagowania na otaczający świat dźwięków. Zabawy muzyczno-ruchowe ułatwiają dziecku zrozumienie podstawowych prawideł muzyki oraz wpływają na rozwój jego wyobraźni muzycznej.

Zabawy ruchowe ze śpiewem można podzielić na: zabawy ilustracyjne, zabawy rytmiczne i zabawy taneczne. W zabawach ilustracyjnych dzieci kodują treść piosenki ruchem. W zabawie rytmicznej dzieci dekodują i kodują rytm śpiewanej piosenki za pomocą prostych elementów ruchu, np. klaskaniem lub tupaniem. Do zabaw tanecznych wybieramy piosenki w rytmie tanecznym. W układach ruchowych stosujemy znane uczniom kroki taneczne. Zabawy te przygotowują dzieci do nauki tańców. Poszczególne kroki i figury występujące w tańcu powinny być najpierw wyćwiczone i opracowane w takim stopniu, aby sama nauka tańca polegała na ich łączeniu, zapamiętaniu kolejności, szlifowaniu estetyki ruchu. Innym rodzajem aktywności ruchowej-muzycznej jest spontaniczna ekspresja ruchowa utożsamiana z przeżyciem muzycznym. Do najczęściej występujących zajęć ruchowych przy muzyce można zaliczyć: inscenizowanie treści piosenek, własną improwizację do słuchanej muzyki żywej lub mechanicznej, mimiczne scenki ruchowe, improwizację ruchową do słuchanej melorecytacji, wyrażanie ruchem wartości rytmicznych i krótkich miniatur muzycznych, interpretowanie ruchem budowy formalnej utworów takich, jak fuga, rondo, wariacje czy kanon. Ćwiczenia z zakresu techniki ruchu powinny być

na tyle atrakcyjne, by nie spowodowały znużenia zajęciami, a ich tempo nie może utrudniać dziecku kontroli wykonania ruchu. Ważne jest bowiem świadome wykonawstwo. W trakcie zabaw ruchowych można wykorzystać wiele przyborów, takich jak pałeczki, wstążki, szarfy, chusteczki czy obręcze. Charakter tych zajęć powinien obejmować określone zadania ruchowe oraz ćwiczenia naśladowcze (naśladowanie ludzi, zwierząt, zabawek). W zakresie **związków improwizacji ruchowej, rytmiki i tańca z kodowaniem i dekodowaniem** można wyodrębnić następujące aktywności uczniów zapisane w podstawie programowej dla edukacji wczesnoszkolnej: przedstawianie ruchem treści muzycznej (np. dynamika, nastrój, wysokość dźwięku, tempo, artykulacja) oraz treść pozamuzyczną (np. fabuła, odczucia, przekład znaczeniowy słów); interpretowanie ruchem schematów rytmicznych; tworzenie improwizacji ruchowych inspirowanych wyliczankami, rymowanymi i rytmizowanymi tekstami; wykonywanie płaśń; poruszanie się i taniec według utworzonych przez siebie układów ruchowych, z rekwizytem, bez rekwizytu, do muzyki i przy muzyce; tworzenie sekwencji i układów poruszania się do ulubionych przez siebie utworów muzycznych; taniec według układów ruchowych charakterystycznych dla wybranych tańców.

## Gra na instrumentach

Dzięki instrumentom kształtuje się wrażliwość dziecka na barwę, rozwija poczucie rytmu. Instrumenty dają możliwość obserwowania w praktycznym działaniu różnicy

wysokości dźwięków, kierunku melodii, rozwijają wyobraźnię muzyczną i inwencję twórczą dziecka. Gra na instrumentach wpływa na koncentrację uwagi i zdyscyplinowanie, jest też doskonałym środkiem rozwijania sprawności manualnych dziecka. Najbardziej istotny walor tej formy to jej atrakcyjność. Każde zetknięcie się dzieci z instrumentami wywołuje w grupie entuzjazm, radość, wzmożoną aktywność. Grę na instrumentach wykorzystujemy: w ćwiczeniach słuchowych, rytmicznych i ruchowych; w powiązaniu z piosenką; w zadaniach twórczych. Muzykowanie na instrumentach przyczynia się do rozwijania u dzieci wielu cech osobowości, a przede wszystkim funkcji poznawczych, gdyż kształtuje pamięć, uczy koncentracji uwagi, spostrzegania zjawisk dźwiękowych oraz ujmowania ich w muzyczne całości. Najprostszą formą gry na instrumentach jest akompaniowanie do śpiewu. Na początku wykorzystujemy różne efekty perkusyjne, np. klaskanie, tupanie, uderzanie o uda itd. Następnie wprowadzamy takie instrumenty perkusyjne, jak bębenek jednostronny, tamburyn, talerze, trójkąty, kołatka (kastaniety), grzechotki (marakasy), drewnianka (klawesy), tarka i blok akustyczny. Wszystkimi tymi instrumentami mogą posługiwać się dzieci już w klasie I szkoły podstawowej. Gra na wymienionych instrumentach przyczynia się do kształcenia poczucia rytmu i rozwijania wrażliwości na barwę dźwięku. Zaznajamianie dzieci z każdym z instrumentów powinno rozpoczynać się od omówienia budowy i sposobów wydobywania z niego dźwięku. Staramy się zawsze, aby każde dziecko mogło spróbować zagrać na nowym instrumencie. Interesującym zajęciem dla uczniów jest improwizacja swobodna lub poddana rygorom muzycznym (np. podany rytm lub budowa). Na instrumentach perkusyjnych można też akompaniować do piosenek, wierszy, zabaw, inscenizacji i gier dramatycznych.

Dużym powodzeniem wśród dzieci cieszą się dzwonki chromatyczne, które można wykorzystać do rozpoznawania kierunku linii melodycznej, odróżniania dźwięków i grania fragmentów lub całej melodii piosenek. Instrumentem łatwym do opanowania w klasach młodszych jest flet prosty, zwany także podłużnym. Należy zwracać uwagę, aby każdy uczeń miał własny flet. Decydują o tym przede wszystkim względy higieniczne.

W klasie pierwszej szkoły podstawowej uczniowie nie znają jeszcze znaków graficznych nut. Nie przeszkadza to w podejmowaniu pierwszych ćwiczeń grania „z nut”. W tym celu podczas ćwiczeń z linią melodyczną (bazujemy na znanych uczniom piosenkach) można zastąpić znaki graficzne nut znanymi dzieciom cyframi lub kolorami, które odpowiadają kolejnym dźwiękom melodii. W starszych klasach

do określania wysokości dźwięków podczas gry na instrumencie nauczyciel może wykorzystywać kodowanie nazwy dźwięków opartych na ich nazwach literowych np. „do – to c”, „re – to d”, „la – to a” itd.

W zakresie związków ***gry na instrumentach muzycznych z kodowaniem i dekodowaniem*** można wyodrębnić następujące aktywności uczniów zapisane w podstawie programowej dla edukacji wczesnoszkolnej: granie zadanych przez nauczyciela i własnych schematów rytmicznych; wykonywanie tematów rytmicznych wybranych, znanych utworów muzycznych (ludowych, popularnych, dziecięcych, klasycznych, wokalnych, instrumentalnych, polskich i zagranicznych) z użyciem instrumentów perkusyjnych; realizowanie schematów i tematów rytmicznych, eksperymentowanie przy użyciu np. patyczków, pudełek, papieru, trawy, piszczałek, gwizdków, kogucików na wodę; wykonywanie akompaniamentu do śpiewu, stosowanie gestów dźwiękotwórczych (np. tupanie, klaskanie, pstrykanie, uderzanie o uda); eksperymentowanie i poszukiwanie dźwięków, fragmentów znanych melodii przy użyciu np. dzwonek, ksylofonu, fletu podłużnego, fłażoletu – flicika polskiego; granie melodii piosenek i utworów instrumentalnych, do wyboru: na dzwonekach, ksylofonie, flecie podłużnym, fłażolecie.

## Percepcja muzyki

Najczęściej kojarzona jest z wszelkimi przejawami odbiorczymi, związanymi ze słyszeniem poszczególnych elementów utworu muzycznego i całości ułożonej z tych elementów, śledzeniem wszelkich zachodzących w niej zmian oraz zdolnością przyswajania jej ekspresji. Repertuar przeznaczony do odbioru powinien wywoływać różnorodne odczucia estetyczne, posiadać bogate walory wykonawcze i treściowe oraz musi być dostosowany do wieku uczniów. Aby skłonić dzieci do uważnego słuchania, można wiązać przebieg utworu z treścią pozamuzyczną poprzez np.: słuchanie utworu poprzedzone krótkim opowiadaniem nauczyciela; wybieranie ilustracji „pasującej” do słuchanego utworu; nadawanie tytułu po wysłuchaniu utworu; skojarzenia pozamuzyczne wyrażone w plastyce.

Utwory słuchane z płyt powinny być krótkie, o bardzo wyraźnym charakterze i nastroju. W zakresie związków słuchania muzyki z dekodowaniem można wyodrębnić następujące aktywności uczniów zapisane w podstawie programowej dla edukacji wczesnoszkolnej: słuchanie, poszukiwanie źródeł dźwięku i ich identyfikacja; słuchanie muzyki w połączeniu z aktywnością ruchową, gestami dźwiękotwórczymi: klaskanie, pstrykanie, tupanie, uderzanie o uda itp. oraz z towarzyszeniem prostych opracowań instrumentalnych; reagowanie na sygnały muzyczne w różnych sytuacjach zadaniowych; odróżnianie dźwięków muzyki, np. wysokie – niskie, długie – krótkie, ciche – głośne; rozróżnianie na podstawie słuchanego utworu muzyki: smutnej, wesołej, skocznej, marszowej.

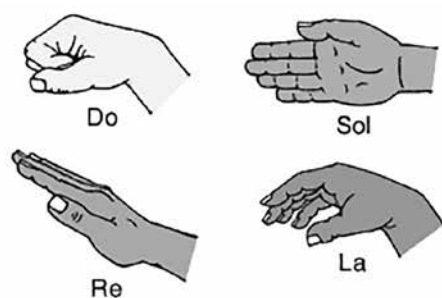
W zakresie **związków znajomości form zapisu dźwięku z kodowaniem i dekodowaniem** można wyodrębnić

następujące aktywności uczniów zapisane w podstawie programowej dla edukacji wczesnoszkolnej: wyjaśnianie różnych form zapisu dźwięków, w tym zapis przy pomocy notacji muzycznej; zapisywanie w zabawie z instrumentami perkusyjnymi dźwięków np. poprzez układ piktogramów, klocków rytmicznych, kolorów, liczb czy obrazków; szyfrowanie, kodowanie, wykorzystywanie utworzonych zapisów w zabawie; korzystanie z wybranego zapisu melodii w czasie gry na instrumencie: dzwonkach, ksylofonie, flecie podłużnym, flażolecie – fleciku polskim.

Nazwy solmizacyjne (do, re, mi, fa, sol, la, si, do') wykorzystywane są do określenia wysokości dźwięków podczas śpiewania. W nauczaniu początkowym dzieci powinny opanować do perfekcji solmizację dźwięków diatonicznych w tonacji C-dur. Bardzo przydatna jest w tej kwestii znajomość fonogestyki,



która polega na śpiewaniu „razem z ręką”. Fonogestyka jest bezcenna przy uczeniu dzieci, ponieważ ułatwia wyobrażanie sobie wysokości dźwięku i umożliwia śpiewanie solmizacją nawet wówczas, gdy dzieci nie znają jeszcze zapisu



dźwięków na pięciolinii. Układ dłoni oznacza zgłoski solmizacyjne, a ruch ręki w górę lub w dół wskazuje na „ruch melodii”. Uczniowie przekładają ruch ręki na odpowiedni wyraz. Jednym słowem odczytują kod, który stanowi podstawę zabawy z muzyką. Początkowo fonogestyką posługuje się tylko nauczyciel, następnie poszczególne gesty wykonują także uczniowie. Pomaga to w nauce czytania nut głosem. Naukę śpiewania nut głosem ułatwia też fonoplastyka. Na obrazie nutowym gamy wskazujemy dzieciom poszczególne jej stopnie kolejno lub też w różnej kolejności, a uczniowie mają intonować je głosem.

## Czym jest tataizacja?

Doskonałym przykładem zakodowania rytmu jest tataizacja jako realizacja zapisu rytmicznego za pomocą sylab rytmicznych, co ułatwia wdrażanie ćwiczeń rytmicznych. Jest to metoda

bardzo obrazowa i łatwa dla przyswojenia przez dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Polega na zastąpieniu konkretnej wartości rytmicznej schematem sylabowo-głoskowym, np. cała nuta to „ta-a-a”, półnuta „ta-a”, ćwierćnuta „ta”, ósemka „ti”. Wciągająca



uczniów zabawa polega na kodowaniu i dekodowaniu dźwięków pod względem długości (czasu trwania), np. uczniowie słuchając, dekodują informacje – rozpoznają ćwierćnuty oraz ósemki i równocześnie przenoszą je na ćwiczenie graficzne. W celu przybliżenia uczniom wartości rytmicznych nut i różnic pomiędzy nimi oraz przy wypełnianiu taktów wartościami rytmicznymi można także stosować kodowanie przy pomocy znanych dzieciom figur geometrycznych, np. „cała nuta to kwadrat, a półnuta to połowa tego kwadratu, czyli prostokąt”.

Na rynku wydawniczym muzycznych zabawek edukacyjnych pojawiły się instrumenty i nuty zakodowane kolorami. Umożliwiają najmłodszym uczniom grę określonych dźwięków w oparciu o tzw. kolorowe nuty.

Równie wartościowe jak analogowe są cyfrowe zabawy z kodowaniem i dekodowaniem muzyki i rytmów z wykorzystaniem narzędzi i programów cyfrowych. Tworzenie w różnych programach pozwoli uczniom zrozumieć związek muzyki z kodowaniem i może być wielką muzyczno-cyfrową przygodą. Poniżej podane strony oferują atrakcyjną zabawę z programami muzycznymi:

<a href="http://simple.bestmetronome.com">http://simple.bestmetronome.com</a>	prosty metronom online
<a href="http://musedlab.org">http://musedlab.org</a>	kodowanie własnej melodii z gotowych klocków muzycznych
<a href="http://interactivesites.weebly.com">http://interactivesites.weebly.com</a>	narzędzia do tworzenia muzyki, sekwencer z niekonwencjonalnymi instrumentami w postaci brzmień puszek, butelek i kubków
<a href="http://creatingmusic.com">http://creatingmusic.com</a>	kodowanie pojedynczych dźwięków za pomocą kwadratów na planszy
<a href="https://www.madewithcode.com">https://www.madewithcode.com</a>	układanie kompozycji muzycznych z klocków i łączenie ich w bloki (analogia do Scratcha)
<a href="https://musiclab.chromeexperiments.com/Rhythm">https://musiclab.chromeexperiments.com/Rhythm</a>	prosty sekwencer rytmiczny
<a href="https://musiclab.chromeexperiments.com/Melody-Maker">https://musiclab.chromeexperiments.com/Melody-Maker</a>	prosty sekwencer melodyczny
<a href="https://scratch.mit.edu/projects/116917320">https://scratch.mit.edu/projects/116917320</a>	pianino w Scratchu
<a href="http://www.primaryresources.co.uk/music/piano.html">http://www.primaryresources.co.uk/music/piano.html</a>	wirtualne pianino
<a href="https://play.google.com">https://play.google.com</a>	dzwonki chromatyczne dla dzieci (aplikacje na tablet)

| Izabela Breguła



# „Listopadowa szaruga”

scenariusz oparty na kanwie  
opowiadania *W LISTOPADZIE*

do zajęć zintegrowanych  
z edukacji wczesnoszkolnej. Klasy 0, I-III



## I. ZAJĘCIE JAKO JEDNOSTKA LEKCYJNA

### Cele ogólne:

- ▶ kształtowanie wrażliwości na piękno polskiej przyrody jesienią;
- ▶ wzbogacanie słownika czynnego mo-wy ojczystej.

### Cele szczegółowe:

- ▶ ukazanie pozytywnych cech przyrody listopadowej szarugi;
- ▶ zachęcanie do spacerów, wycieczek w enklawy przyrody, gdzie łatwiej dostrzec piękno miesiąca listopada;
- ▶ rozwijanie słownictwa poprzez tworzenie opisów postaci Szarugi.

### Cele operacyjne:

#### Dziecko:

- ▶ zna i rozumie zmiany zachodzące w przyrodzie okresu szarugi jesiennej;

- ▶ potrafi przeżywać ten czas radośnie i aktywnie, lubi chodzić na spacer, bawić się;
- ▶ tworzy opis portretu Szarugi wg własnego pomysłu, pobudzając wyobraźnię.

### Metody pracy:

- ▶ podająca;
- ▶ praktycznego działania;
- ▶ problemowa.

### Środki dydaktyczne:

- ▶ jesienna dekoracja charakteryzująca szarugę jesienną: ścienna i przestrzenna. Gałęzie drzew bez liści, drzewa z papieru o różnych kształtach. Wyjątkowo ciekawie o tej porze roku prezentuje się wierzba; zwykła, rosochata, płacząca, karłowata. Dlatego jest ulubionym motywem prac dzieci. Także drzewo dębu i drzewa owocowe, szczególnie jabłonie. Korona bez liści tych drzew bardzo często



## OPOWIADANIE: ALICJA JANIĄK – **W LISTOPADZIE**

Człapie powoli po drogach i drózkach...

Listopadowa szaruga...

Człap, człap, człap w gumowych butkach...

Tak, tak, tak...

jak zmoknięta, zmęczona staruszka.

Oj, no bo tu i tam i zaraz obok znowu jakaś wielka, niebezpieczna kałuża...

– Ufff! Co za plucha! – zawołała głośno Agatka, idąc ze swoją mamą do szkoły. Dziewczynka jest jakoś dziwnie smutna. Może to przez tę pogodę, która jest blada, nijaka, po prostu szaro-bura.

Przystanęła szaruga, patrzy na pierwszoklasistkę i słucha... Dołączyło się do niej zachmurzone niebo, by oczkiem do dziewczynki przyjaźnie zamrugać. Zza chmur nawet słońce wyjrzało delikatnie, lekko, aby się do niej i do jej mamy uśmiechnąć. A chmury ciemne, duże, długie i niskie, jakby spadające. O, jak mokro. To nie chmury! To tylko listopadowy deszcz znowu zaczął tańczyć i hulać.

– Ojej, mammo, zobacz! Jaka śmieszna kałuża! – krzyknęła Agatka.

Mama spojrzała i zobaczyła, że kałuża tuż przed nimi jest pełna nie tylko jesiennego błota, ale także wody i kolorowych liści – jak wyspa na morzu.

– Widzisz – powiedziała mama do dziewczynki – to są kolorowe liście naszej jesieni. Znasz je, prawda?

– Tak, to są liście czerwone, tu żółte, obok pomarańczowe... o, nawet brązowe, a na brzeżkach zielone. Liście brzozy, dębu, klonu, jarzębiny... skąd się one tutaj wzięły? – pyta samą siebie dziewczynka trochę zadziwiona.

– To jesień nie posprzątała do końca całego świata na zimę! – znalazła odpowiedź.

– Dlaczego nie chciało się jej tego zrobić? Czy ona jest leniuszkiem? – ciągnęła dalej swoje rozmyślanie.

– O nie! Co to, to nie – odrzekła mama. – Jesień jest pracowitą porą roku! Przyniosła ludziom mnóstwo różnych plonów...

– ...pyszne owoce i warzywa – dokończyła dziewczynka. Mama uśmiechnęła się, skinęła głową i powiedziała dalej:

– Pomogła ludziom, żeby mogli je zebrać, a teraz w listopadzie sprząta wszystkie pola i ogrody po zebranych plonach, żeby je oczyścić na zimę. Myślę, że jesieni przeszkodził w dokładnych porządkach wiatr psotnik, zabrał to, co pozbięrała i trochę porozrzucił... tak dla zabawy, wszędzie, więc także i w kałużach, takich, jak ta tutaj.

Agatka spojrzała do barwnej, mokrej kałuży i... nagle zobaczyła... spacerujące w niej słońce. Uśmiechnęło się do dziewczynki radośnie. Dziewczynka zawołała:

– Mammo, mamusiu, patrz – słońce się do nas uśmiecha z kałuży. Jakie wesołe!

I dziewczynka sama ni stąd, ni zowąd uśmiechnęła się do słonka, a potem do mamy. I zaczęła coś śpiewać. Już wiem! Pio-senkę o wietrzyku psotniku. Czy ją znacie?

kojarzy się z kształtami geometrycznymi, różnymi wzorami, co wzbudza u dzieci zainteresowanie i pobudza do artystycznych inspiracji;

- ▶ ilustracje (zdjęcia) do opowiadania;
- ▶ tablica tradycyjna (kreda) lub interaktywna (pisaki).
- ▶ czyste kartki, długopisy.

### Przebieg zajęć

- Nauczyciel zapoznaje dzieci z tematem lekcji

- Proponuje skupienie uwagi na kluczowych słowach w opowiadaniu: Agatka, Szaruga, szaruga jesienna, listopad, kałuża, chmura, słońce, liście

- Stawia dwa problemy do rozwiązania:

1. Dlaczego Agatka była smutna?
2. Co sprawiło, że zaczęła się uśmiechać pod koniec opowiadania?

- Prezentacja treści opowiadania przez nauczyciela w sposób dynamiczny z udziałem dzieci. Pierwszy raz opowiadanie czyta sam nauczyciel. Za drugim razem podczas czytania dzieci włączają się, powtarzając rymujące się ze sobą słowa: człap, człap, człap – tak, tak, tak. Dalej: listopadowa szaruga – co za plucha, smutna – kałuża itd.

- Rozmowa na temat treści opowiadania:

- o jakiej przygodzie jest opowiadanie?
- o jakiej porze roku jest mowa?
- jaki miesiąc jest bohaterem opowiadania?

*Słowne wypowiedzi dzieci. Zapisują na tablicy nazwę pory roku: szaruga jesienna i nazwę miesiąca: listopad. Wypisują także imię dziewczynki: Agatka i imię postaci z opowiadania: Szaruga.*

- Utrwalenie najważniejszych akcentów opowiadania poprzez zabawę w rymowanki z wykorzystaniem

rymujących się wyrazów według powyższej propozycji i wg własnego pomysłu nauczyciela.

- Praca twórcza – rozwiązanie postawionych problemów:

1. Dlaczego Agatka była smutna?
2. Co sprawiło, że zaczęła się uśmiechać pod koniec opowiadania?

*Rozmowa z dziećmi kierowana, indywidualne wypowiedzi dzieci. Nauczyciel tak prowadzi rozmowę, aby wskazać właściwą odpowiedź.*

*Odpowiedź na pierwsze pytanie: Agatka była smutna, ponieważ była nieprzyjemna pogoda, brakowało słońca, padał deszcz i było ponuro.*

*Odpowiedź na drugie pytanie: Agatka zaczęła się uśmiechać i śpiewać dzięki rozmowie z mamą. Mama wskazała dziewczynce pozytywne cechy szarugi jesiennej – zebrane plony, przygotowanie do zimy, kolorowe liście, barwne kałuże, pojawiające się słońce.*

*Do drugiego problemu można wykorzystać dodatkowo pytanie szczegółowe, które ułatwi przejście do rozmowy o poznawaniu i rozumieniu przyrody:*

Kiedy dziewczynka zobaczyła to wszystko, o czym mówiła mama?

*Poprowadzenie dalszej rozmowy w taki sposób, aby dzieci uświadomiły sobie, że spacer, wycieczka, rozmowa jest bardzo potrzebna do tego, aby dobrze poznać przyrodę, zjawiska przyrodnicze, zmiany zachodzące w przyrodzie w poszczególnych porach roku. A więc także w okresie szarugi jesiennej i w miesiącu listopadzie. Dzięki spacerom w pobliżu ogrodów, lasów i pól można też zobaczyć, że jesienią, nawet tą późną, gdy już nie ma kolorowych liści na drzewach, przyroda jest piękna. Zdobną ją ciekawie ułożone konary i gałęzie drzew, tak jak to widać na dekoracji. Na niebie są chmury różnej wielkości i o różnych, ciekawych kształtach, często jest deszcz ale też i słońce. Ptaki przygotowują się do odlotu albo szukają pożywienia itp. To wszystko można dokładnie zaobserwować, gdy się jest bardzo blisko przyrody. Będąc blisko niej, człowiek również najlepiej odpoczywa, bo jest dużo przestrzeni wokół, zdrowe powietrze i ruch, który jest bardzo potrzebny człowiekowi dla zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia.*

- Zabawa ruchowa z wykorzystaniem refrenu ulubionej przez dzieci piosenki *Wietrzyku psotniku*:

„Wietrzyku psotniku masz chmurki przegonić,  
utulić sarenki w lesie.

Kałuże osuszyć i liście posprzątać,  
bez ciebie cóż zrobi jesień?”

Jedno dziecko jest wietrzykiem, inne słońcem, pozostałe liśćmi, chmurkami, sarenkami. Gdy piosenka jest śpiewana przez nauczyciela lub odtwarzana z płyty, dzieci gestami i ruchem pokazują wiatr sprzątający liście, przeganiający

chmurki, osuszający kałuże, utulający i usypiający sarenki, świecące słońce itp. Gdy muzyki nie słyhać, wszystkie dzieci odpoczywają, „zasypiają” na chwilę. Kilukrotne powtórzenie zabawy, dzieci zamieniają się rolami.

- Praca indywidualna „Portret Pani Szarugi”.

Słowny opis w zeszytach lub na kartce postaci Szarugi. Jak wygląda jej ubranie, jakie kolory mają buty, płaszcz lub kurtka, parasol, także jak wygląda sama postać: czy jest prosta, przygarbiona itp. Opis oparty na doświadczeniu dziecka w zależności od twórczej fantazji, wyobraźni, zdolności twórczego, abstrakcyjnego myślenia.

- Ewaluacja zajęcia

Krótkie podsumowanie tematu i problemu opowiadania przez spisanie przez dzieci na tablicy najważniejszych myśli – wniosków.

## II. ZAJĘCIA ŚWIETLICOWE

### Pomoce:

- ▶ duży arkusz grubego papieru, papier kolorowy, materiał przyrodniczy – kolorowe, zasuszone liście.

### Metoda:

- ▶ praca twórcza plastyczna – wyklejanie.

### Przebieg zajęcia

- Zapoznanie dzieci z tematyką zajęcia plastycznego;
- Słuchanie przez dzieci opowiadania *Listopadowa Szaruga*, czytane przez nauczyciela;
- Wykonanie pracy plastycznej „Portret Pani Szarugi”; Dzieci wspólnie wykonują portret Szarugi po wcześniejszym ustaleniu i zaprojektowaniu postaci, jej ubrania, wyglądu. Dobrze będzie zasugerować, aby ubranie postaci było ciekawe kolorystycznie, wesołe, estetyczne i przyjemne dla oczu.
- Prezentacja wykonanego portretu w widocznym miejscu na gazecie w świetlicy albo w pobliżu tak, aby pracę mogły oglądać i podziwiać nie tylko dzieci, ale również nauczyciele i rodzice.
- Zabawa ruchowa z refrenem piosenki *Wietrzyku Psotniku*, podobna jak w scenariuszu lekcyjnym.

### Alicja Janiak

Pedagog w Szkole Podstawowej Nr 5 im. St. Artwińskiego w Kielcach.

# MOJA ORTOGRAFIA

## – PISOWNIA WYRAZÓW Z „Ó”



***Uczniowie muszą poznać zasady pisowni polskiej, aby móc poprawnie pisać. Bardzo duże znaczenie mają systematyczne ćwiczenia nauczyciela oraz rodzica z uczniem w celu wdrażania zasad prawidłowej pisowni u dziecka.***

**D**ziecko w wieku wczesnoszkolnym jest szczególnie chętne do zdobywania wiedzy ortograficznej. Poprzez współpracę nauczycieli z rodzicami dziecko poznaje tajniki prawidłowej pisowni i systematycznie je utrwała. Ważne jest, aby nauka ortografii łączyła się z zabawą. W ten sposób dziecko będzie zmotywowane do nauki i nie będzie się zniechęcało. Poniżej został przytoczony przykład lekcji przedstawiającej pracę z zasadami pisowni wyrazów z „ó”.

### **Utrwalenie zasad pisowni wyrazów z „ó”**

**Temat dnia aktywności:** Pisownia wyrazów z „ó”

**Grupa docelowa:** dzieci w wieku wczesnoszkolnym

**Czas potrzebny do realizacji tematu:** 1 godz. lekcyjna

#### **Cele ogólne:**

- rozwijanie logicznego myślenia,
- kształtowanie zasad poprawnej pisowni ortograficznej.

#### **Cele szczegółowe:**

##### **Uczniowie:**

- znają zasady pisowni „ó”,
- potrafią prawidłowo odgadywać zagadki,
- potrafią odmienić „ó” na „e” oraz „o”,
- znają polskie przysłowia,
- prawidłowo przepisują tekst z tablicy,
- wykonują polecenia nauczyciela.

##### **Metody pracy:**

- słowna (rozmowa),
- oglądowa (pokaz),
- działanie (ćwiczenia).

##### **Formy pracy:**

- indywidualna (jednostkowa),
- zbiorowa (zespołowa).

##### **Środki dydaktyczne:**

- strój królowej,
- karty pracy (ćwiczenia ortograficzne).

## Przebieg zajęć:

### CZĘŚĆ WSTĘPNA:

#### **Królowa (nauczycielka przebrana za „Królową ortografii”):**

Wasza Pani zaprosiła mnie, abym poprowadziła dzisiaj z Wami lekcję. Jestem Królową ortografii. Wesoła ortografia na lekcji bywa, więc zabawa ze słówkami się tu odbywa.

*Klasa wstaje, kłania się Królowej*

#### **Królowa:**

Dziękuję Wam za powitanie. Przybyłam do Was, ponieważ bardzo chciałabym poznać wszystkie wyrazy, które, podobnie jak ja, mają w swojej nazwie pewną głoskę, a jaką – zgadnijcie sami. W odpowiedzi na zagadkę znajduje się ta głoska.

#### **Zagadka:**

Ma dwa koła,  
ale nie rower.

Jaki to pojazd?

Kto mi odpowie?

**Odp. Samochód (chodzi o głoskę „ó”)**

### CZĘŚĆ GŁÓWNA:

#### **Królowa:**

Spróbujcie znaleźć „ó” w rozwiązaniach zagadek:

- To ptaszyna niewielka,  
szara, płochą i ćwierka.

**Odp. Wróbelek „ó”**

- Pracuje w kopalni,  
A na specjalne okazje  
Zakłada mundur  
I czapkę ozdobioną piórami.

**Odp. Górnik „ó”**

- Jak nazywa się ruda wielbicielka  
orzechów?

**Odp. Wiewiórka „ó”**

- Jak nazywa się żółta część jajka?

**Odp. Żółtko „ó”**

- Kto nosi swój dom na grzbiecie?

**Odp. Żółw „ó”**

- Jak nazywa się słońca przyprawa?

**Odp. Sól „ó”**

- Nieprzyjaciół to inaczej?

**Odp. Wróg „ó”**

- Niegrzecznym dzieciom Mikołaj przynosi,

Gdy na poprawę się nie zanoszą?

**Odp. Różga „ó”**

- Gwoździkami deski zbite wiszą już na ścianie.

Zaraz na niej długim rzędem książka za książką stanie.

**Odp. Półka „ó”**

- Jak nazywa się córka Króla?

**Odp. Królowna „ó”**

#### **Królowa do uczniów:**

Zapamiętajcie zasadę!

**Jeśli „ó” odmienia się na „o” lub „e” wtedy piszemy „ó”.**

#### **Przykład:**

- Bóbr, bo bobry
- Powrót, bo powroty
- Obwód, bo obwoły
- Czwórka, bo cztery
- Szósty, bo sześć
- Piórko, bo pierze

**Przez „ó” piszemy zakończenia wyrazów -ówka**

#### **Przykład:**

- Poczłówka
- Parówka
- Złotówka

#### **Wyjątki!!!**

- Skuwka
- Zasuwka
- Wsuwka

#### **Podsumowanie zajęć:**

1. Uczniowie przepisują z tablicy tekst i podkreślają wyrazy z literką „ó”:

**Ogródek** mienił się **różnymi** kolorami. W **równych** szeregach zieleń się tam główki kapusty. Nagle do **ogródka** wbiegły kury i kaczki. Cały trud ogrodnika pójdzie na marne.

2. Uzupełnianie przysłów wyrazami z ramki

**(wióry, jaskółka, przepiórka, różga, wróbel, sójka, róża)**

- Nie ma ..... bez kolców.
- Gdzie drwa rąbią, tam ..... lecą.
- Jedna ..... wiosny nie czyni.
- Obróśł w piórka jak ..... .
- Wybiera się jak ..... za morze.
- Lepszy ..... w garści niż gołąb na dachu.

#### **Królowa ortografii:**

Brawo! Ortografię znacie doskonale. Za jakiś czas do Was wrócę. Do zobaczenia.

3. Ocena pracy uczniów.

4. Zakończenie zajęć.

Warto pamiętać, że wiedza ortograficzna jest łatwiej przyswajana, jeśli w ćwiczeniach znajduje się dużo zagadek, rebusów, krzyżówek czy rymowanek, które rozwijają myślenie oraz spostrzegawczość młodego człowieka, a dokładnie ucznia klas początkowych. Nauka wcale nie musi być nudna, jeśli uczymy przez zabawę. W ten sposób dziecko się nie zniechęca do nauki, a wręcz odwrotnie – czerpie z niej dużo. Wiedza sama wchodzi do głowy, a nauka nie jest nudna. Niech się więc radością stanie z ortografii korzystanie!

#### **Magdalena Krawczonek**

Mgr pedagogiki wczesnoszkolnej, absolwentka Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.

#### **Literatura**

- Konieczna A., *Kształcenie zintegrowane w klasie 2*, WSiP, Warszawa, 2005.
- Podgórska A., *Zabawy ortograficzne dla klasy II*, Aksjomat, Kraków, 2002.

# EFEKTYWNA NAUKA DZIECI Z DYSLEKSJĄ

**Skuteczna nauka składa się z wielu interaktywnych czynności oraz procesów poznawczych, dzięki którym dzieci mogą uczyć się w sposób bardziej wydajny.**

Efektywna nauka wiąże się z pewnymi czynnikami. Należą do nich<sup>1</sup>:

- **zrozumienie** – uczeń musi rozumieć, czego się od niego wymaga w danym zadaniu,
- **planowanie** – uczeń powinien umieć wychwycić najważniejsze punkty do zrealizowania i opracować plan nauki,
- **działanie** – uczeń potrzebuje odpowiednich zasobów i umiejętności, by móc wykonać zadanie,
- **transfer wiedzy** – wiedza już przyswojona pomaga opracować plan i strategię działania dotyczące nowych zadań.

W niniejszym artykule pragnę podjąć próbę odpowiedzi na pytanie: Jak uczyć dzieci z dysleksją, aby uchronić je przed porażką? Jest to istotna kwestia, ponieważ tacy uczniowie potrzebują szczególnego wsparcia w procesie uczenia się. W pracy z dziećmi z dysleksją istotne są następujące punkty<sup>2</sup>:

1. Potrzeba przewidywania potencjalnych barier utrudniających naukę uczniom z dysleksją;
2. Potrzeba gromadzenia wiedzy na temat indywidualnych preferencji dziecka związanych z nauką;
3. Potrzeba różnicowania zadań przez sposób ich prezentacji oraz ich rezultaty;
4. Pomoc uczniom z dysleksją w przejmowaniu odpowiedzialności za uczenie się oraz pomoc w przyswojeniu umiejętności śledzenia własnych postępów.

Reasumując, należy stwierdzić, iż wsparcie procesu uczenia się dzieci z dysleksją warunkuje powodzenie szkolne uczniów. Mając na względzie fakt, że coraz więcej dzieci ma specyficzne trudności w nauce, opracowałam niniejsze ćwiczenia. W kontekście efektywnej nauki dzieci z dysleksją należy uwzględnić trudności z pamięcią i prędkością przetwarzania. W odniesieniu do pamięci dyslektycy mogą mieć problemy między innymi z:

- zapamiętywaniem poleceń,
- zapamiętywaniem sekwencji,
- myleniem godzin, dat, dni tygodnia,
- zapamiętywaniem pojęć, reguł, i wzorów,
- pamiętaniem o zabranii wszystkich potrzebnych przyborów szkolnych.



Natomiast kłopoty z prędkością przetwarzania informacji u uczniów z dysleksją dotyczą przede wszystkim:

- radzenia sobie z presją czasu,
- pracą w szybkim tempie,
- zakończeniem pracy bez jej wcześniejszego sprawdzenia.

Poniżej przedstawiam przykłady ćwiczeń wspomagających efektywną naukę dzieci z dysleksją. Stanowią one jednocześnie propozycję różnorodnych zadań doskonalących:

- funkcje percepcyjno-motoryczne,
- pamięć i koncentrację uwagi,
- kojarzenie przyczynowo-skutkowe,
- układanie zdań,
- umiejętność redagowania historyjki,
- czytanie ze zrozumieniem,
- logiczne myślenie,
- umiejętność kojarzenia dni poprzedzających i następujących po wskazanym dniu tygodnia,
- pamięć wzrokową,
- znajomość zasad pisowni,
- sprawność orograficzną.

Ćwiczenia przedstawione w niniejszym artykule mogą być stosowane zarówno w pracy indywidualnej, jak i grupowej, podczas zajęć w klasie oraz w domu.

### Ćwiczenie 1.

Przeczytaj uważnie wiersz Juliana Tuwima. Następnie pokoloruj litery w tekście według poniższej instrukcji:

u – żółty	h – pomarańczowy	ż – zielony
ó – czerwony	ch – fioletowy	rz – niebieski

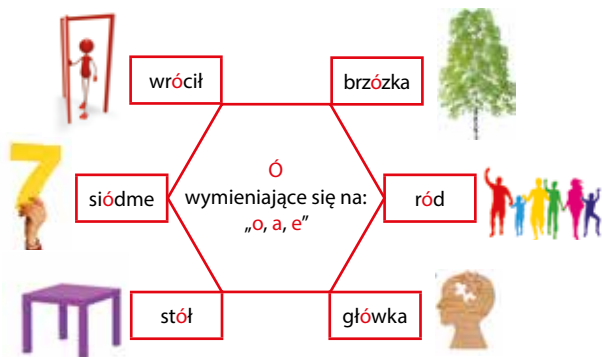
#### Słówka i słufka<sup>3</sup>

Dzisiaj po dyktandzie w szkole  
 Wrócił Jerzyk do domu markotny.  
 Ziewał, ziewał – i zdrzemnął się przy stole,  
 Bo i dzień był jakiś senny i słotny.  
 I przyszły do Jerzyka trzy słówka:  
 „Brzózka”, „Jabłko” i „Główka”,  
 I powiedziały:  
 – Jestem Brzózka, nie „bżuska”.  
 – Jestem Jabłko, nie „japko”.  
 – Jestem Główka, nie „głufka”.  
 Jak można tak znieważać urodę naszą i ród?  
 Trzeba się uczyć! Uważać! Na pewno opłaci się trud.  
 Nie pomogą tu żadne wykręty, wymówki.  
 I rzuciły mu na stół swoje wizytówki,  
 Żeby wiedział, z kim ma do czynienia,  
 I wyzbył się takich zwyczajów prostackich:  
 Jabłko z Jabłońskich,  
 Brzózka z Brzozowskich,  
 Główka z Głowackich.  
 – A gdy nadal będziesz sadił błąd po błędzie,  
 To zrobimy z Jerzego – Jeżego,  
 Złego jeża kolczastego;  
 I co? Przyjemnie ci będzie?  
 Wystąpiły na Jerzego siódme poty!  
 Obudził się – i do roboty!

### Ćwiczenie 2.

Przeczytaj regułę ortograficzną i połącz linią pasującą do siebie wyrazy.

- stoły    głowa    rody    wracać    siedem    brzoza



### Ćwiczenie 3.

Korzystając z techniki „łańcuch skojarzeń” ułóż i zapisz w linaturze historyjkę do podanych słów:

**brzózka, główka, ród, siódme, stół, wrócił**

#### Technika „łańcuch skojarzeń”

Technika ta polega na tworzeniu własnych, kolejnych skojarzeń stanowiących ciąg przyczynowo-skutkowy. Każdy element funkcjonuje tutaj jako jedno ogniwo w łańcuchu, łącząc się zarówno z poprzednim, jak i z następnym elementem. Całość łańcucha stanowi historyjkę.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Ćwiczenie 4.

Dopasuj wyrazy do właściwych zasad pisowni. Zamaluj wyrazy takimi samymi kolorami, jakich użyto w odpowiadających im regułach.

„ż” niewymienne	przyszły
„ó” w zakończeniach: „-ów”, „-ówka”, „-ówna”	wizytówka
„rz” po spółgłoskach: „b”, „p”, „d”, „t”, „g”, „k”, „ch”, „j”, „w”	żadne
	trzeba
	wymówka
	jeż

### Ćwiczenie 5.

Rozwiąż przykłady i pokoloruj odpowiednio obrazek.

## Ćwiczenie 6.

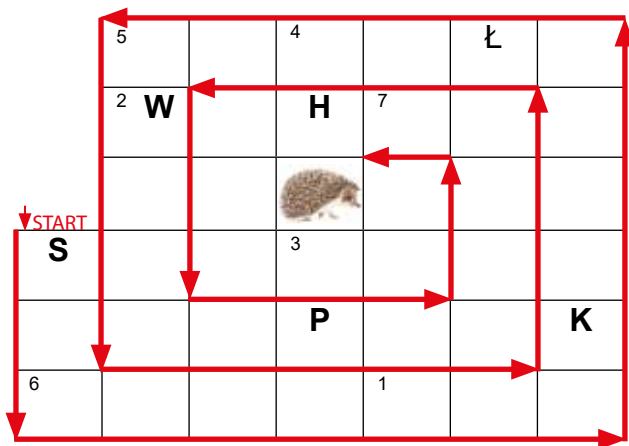
Czym żywią się jeże? Wpisz w kolejności do diagramu odgadnięte hasła. Przepisz litery tworzące rozwiązanie.



- 1.
2. Małe koło, duże ....



- 3.
4. Duży wóz, mały ...
5. Z mięsem, serem lub kapustą.
6. Do picia czarna, zielona, malinowa ...



Jeże żywią się głównie.....

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

## Ćwiczenie 7.

Przeczytaj wyrazy i wpisz w okienka ó, u, ż, rz, h, ch. Następnie sprawdź ich pisownię w wierszu „Słówka i słufka” (ćwiczenie 1) oraz wprowadź odpowiednie kolory.

ó czy u	ż czy rz	h czy ch
<input type="checkbox"/> czyć	p <input type="checkbox"/> yjennie	Jabłoński <input type="checkbox"/>
st <input type="checkbox"/> ł	mo <input type="checkbox"/> na	Brzozowski <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> rodę	zniewa <input type="checkbox"/> ać	Głowacki <input type="checkbox"/>
sł <input type="checkbox"/> wka	<input type="checkbox"/> eby	
dom <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> uciły	
ob <input type="checkbox"/> dził	zd <input type="checkbox"/> emnął	

## Ćwiczenie 8.

Jerzyk długo zastanawiał się, jak ma odpowiedzieć na poniższe pytania. Czy możesz mu pomóc? Odpowiedzi sprawdź w kalendarzu.

- Jeśli dziś jest wtorek, to jutro będzie?  
.....
- Jeśli wczoraj był poniedziałek, to dziś jest?  
.....
- Jeśli dziś jest piątek, to wczoraj był?  
.....
- Od jakiego dnia tygodnia w 2018 roku rozpoczyna się listopad?  
.....
- W jakim dniu tygodnia w 2018 roku kończy się listopad?  
.....



Mam nadzieję, że przedstawione ćwiczenia staną się inspiracją i pomocą zarówno dla nauczycieli, jak i rodziców dzieci z dysleksją. Natomiast uczniowie będą mieli dodatkową okazję do utrwalania pisowni wyrazów, rozwiązywania łamiągłówek i doskonalenia umiejętności, aby efektywniej radzić sobie z nauką w szkole.

Opracowane ćwiczenia mają na celu utrwalenie reguł ortograficznych w sposób ciekawy i twórczy. Dlatego zawierają mnemotechniki, czyli sposoby przyspieszające zapamiętywanie oraz przyswajanie wiedzy wykorzystujące skojarzenia.

### Edyta Szczepkowska

Terapeuta pedagogiczny, specjalista w zakresie terapii pedagogicznej i choreoterapii.

### Przypisy

- <sup>1</sup> G. Reid, *Dysleksja. Podręcznik praktyka*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2018, s. 362.
- <sup>2</sup> Tamże.
- <sup>3</sup> *Tuwim dzieciom*, Wydawnictwo Ibis, Poznań 2016, s. 13.

### Literatura

- Reid G., *Dysleksja. Podręcznik praktyka*, Harmonia Universalis, Gdańsk 2018.



1. PRZEMĘCZENIE  
NIEWYSPIANIE

2. ZANIĘCDBYWANIE  
OBOWIĄZKÓW SZKOLNYCH



3. BRAK KONCENTRACJI  
BĄDŹ JEJ ZANIŻONY  
POZIOM

# Nie udawajmy, że problemu nie ma

## Fonoholizm i sieciholizm realnie istnieją i stanowią zagrożenie dla życia i prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży

Jest obecnie taka postawa, by traktować świat wirtualny, wirtualnych przyjaciół, gry, komputery, ekrany, tablety, smartfony jako zagrożenie. To błąd, gdyż mylimy przyczyny z objawami. Powinniśmy zanurzyć się w świat dziecka, by zobaczyć, że dzieli się on na dwa bieguny, którymi są szkoła i dom. Jednak to niemożliwe, aby w szkole i w domu dziecko stało się tym, kim chciałoby być: bohaterem. W jakim świecie dziecko może szybko stać się bohaterem? W świecie wirtualnym. Musimy zdać sobie sprawę, że to nie świat wirtualny jest niebezpieczny, ale ten drugi, rzeczywisty – szkoła i dom. Naszym wspólnym zadaniem jest uczynić świat rzeczywisty równie atrakcyjnym, jak świat wirtualny. Jeśli w świecie realnym, dzięki naszej postawie, dziecko będzie mogło poczuć się bohaterem, jak w świecie wirtualnym, nie będziemy mieli już problemów z tym drugim, gdyż nie będzie on już jedynym.

A. Stern

Powyższy cytat Andre Sterna przewraca zapewne u niektórych czytelników świat do góry nogami. Rzadko bowiem się zdarza, że więcej zagrożeń dla naszych dzieci widzimy w domu i w szkole niż w świecie wirtualnym. Ten drugi przez wielu rodziców, ale również nauczycieli traktowany jest jako wielkie zagrożenie dla rozwoju dziecka, jego kontaktów z rówieśnikami, jego życia w ogóle. Tymczasem warto wskazać na początku tych rozważań na kilka ważnych aspektów, które mogą stanowić główne założenia dla dalszych słów:

- w społeczeństwie sieci Internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży,
- to nie media cyfrowe są złe, niewłaściwe może być ich używanie,
- to nie media cyfrowe niszczą więzi, ale osłabiane przez rodziców więzi otwierają przestrzeń na nowe, w istocie obce dzieciom, bycie online,
- zachowania podejmowane w przestrzeni Internetu mają takie same skutki co zachowania podejmowane w świecie realnym, zaś życie wirtualne i realne to dwie manifestacje tego samego życia,
- kontakt w sieci różni się od relacji bezpośredniej,
- odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka,
- dobrostan psychiczny użytkownika mediów cyfrowych uzależniony jest od świadomego pozostawiania poza przestrzenią Internetu.

Pomimo niewątpliwych plusów związanych z używaniem przez dzieci i młodzież Internetu (rozwijanie pasji, hobby, zainteresowań, utrzymywanie kontaktu z innymi, zaoszczędzenie czasu, rozwój kompetencji edukacyjnych i społecznych, możliwość pomagania innym), można powiedzieć, że jego nadużywanie zawsze jest szkodliwe. Z badań prowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg oraz Uniwersytet Gdański wynika, że 20% młodych osób używa owych technologii w sposób ryzykowny, kolejne 2–3% szkolnej młodzieży jest skrajnie przywiązanych do swoich smartfonów i innych cyfrowych gadżetów. To fonoholicy, sieciholicy, uzależnieni od gier wideo, od portali społecznościowych. To osoby, które:

- przejawiają skrajne emocje w sytuacji niemożności skorzystania z mediów cyfrowych (trudności z samokontrolą, wystąpienie objawów abstynencyjnych takich jak niepewność, lęk, obniżony nastrój, drżenie rąk, agresja słowna, agresja fizyczna),
- nie wyobrażają sobie życia bez smartfona,
- ciągle czekają, aż ktoś do nich napisze bądź zadzwoni,
- zabierają smartfona wszędzie ze sobą i korzystają z niego nawet wówczas, kiedy prowadzić to może do utraty zdrowia lub życia (np. podczas przechodzenia przez jezdnię),
- ukrywają przed innymi fakt ciągłego używania mediów cyfrowych,
- generują konflikty z innymi, którzy próbują wpłynąć na racjonalne używanie mediów cyfrowych,
- czują wewnętrzny przymus, aby ciągle używać mediów cyfrowych.

Nadużywanie mediów cyfrowych, w tym przede wszystkim Internetu oraz smartfonów, przyczyniać się może do konkretnych problemów widocznych podczas pobytu w szkole i przed szkołą. Należą do nich:

- **przemęczenie, niewyspanie:** podczas prowadzonych przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg badań okazało się, że bardzo często uczniowie przyznają się do faktu kilkugodzinnego korzystania ze smartfonów tuż przed zaśnięciem. Niektóre osoby wskazują, że taka czynność trwać może nawet pięć godzin. Myśląc o negatywnych konsekwencjach



#### 4. CYBERPRZEMOC



#### 5. SEKSTING



#### 6. WYCOFANIE Z KONTAKTÓW Z RÓWIEŚNIKAMI



związanych z używaniem mediów cyfrowych w godzinach wieczorno-nocnych, nie sposób nie wspomnieć o ważnej pochodnej, jaką jest niski poziom absorpcji treści przekazywanych przez nauczyciela podczas prowadzonych zajęć,

- **zaniedbywanie obowiązków:** na ten fakt wskazują 15,8% wszystkich przebadanych uczniów, kolejne 6,9% badanych przyznało, że wskutek korzystania z telefonu komórkowego i Internetu ma mniej czasu na naukę. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych może być powodowane wspomnianym już wyżej faktem, iż w wielu domach nie istnieją żadne zasady korzystania ze smartfonów oraz Internetu, a rodzice bardzo rzadko rozmawiają ze swoimi dziećmi na temat odpowiedzialnego wykorzystywania mediów cyfrowych. W sytuacjach skrajnych (np. w sytuacji uzależnienia od gier on-line) dzieci nie tylko zaniedbują obowiązki wynikające z ich edukacji, ale również przestają realizować obowiązek szkolny jako taki,
- **brak koncentracji bądź jej zanizony poziom:** prowadzone przez Fundację Dbam O Mój Z@sięg badania wskazują, że prawie co czwarty uczeń (23,7%) przyznaje, iż czasem nie potrafi skoncentrować się na jednej czynności wykonywanej w danym momencie, gdyż czuje się rozproszony z powodu korzystania ze smartfona czy tabletu. Brak koncentracji osób problemowo korzystających z telefonów komórkowych widoczny jest również podczas lekcji: osoba kompulsywnie używająca smartfona charakteryzuje się niskim poziomem skupienia, powolnym przyswajaniem treści, niemożnością utrzymania koncentracji na wykonywanym zadaniu,
- **cyberprzemoc:** wyniki badań prowadzonych przez Uniwersytet Gdański i Fundację Dbam o Mój Z@sięg jasno wskazują, że dzisiejsza polska szkoła jest szkołą dość wyraźnie uwikłaną w problem przemocy w sieci. Choć znajomość zjawiska kształtuje się na wysokim poziomie (76,9% uczniów wie, co znaczy pojęcie „cyberprzemoc”), okazuje się, że 7,2% uczniów spotyka się z jej przejawami często, a 65,1% w sposób sporadyczny. Prowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg badania wskazują również na wyraźną korelację pomiędzy stosowaniem cyberprzemocy a byciem jej ofiarą. Przynajmniej raz w życiu ofiarą robienia zdjęć bez pozwolenia było 58,5% uczniów, 37,2% uczniów doświadczyło w swoim życiu hejtowania,
- **seksing (zamieszczanie w Internecie nagich zdjęć):** w zależności od przyjętej definicji i metodologii badań problem ten dotyczy od kilku do nawet ponad 40% dzieci

i nastolatków. Zjawisko postrzegane przez większość młodych ludzi jako niezagrażające, potrafi być niezwykle dotkliwe, szczególnie w sytuacji upublicznienia prywatnych materiałów erotycznych w sieci. Ponadto często towarzyszą mu zachowania rówieśników o charakterze cyberprzemocowym. Przesyłanie nagich zdjęć za pomocą Internetu staje się coraz bardziej poważnym problemem widocznym w polskiej szkole, i to już w czwartych, piątych klasach szkoły podstawowej. 18% młodzieży biorącej udział w badaniu prowadzonym przez Uniwersytet Gdański oraz Fundację Dbam o Mój Z@sięg zadeklarowała, że na swoim smartfonie ma bardzo dużo zdjęć i materiałów o charakterze intymnym, a 11,6% przyznało wprost, że przynajmniej raz w życiu zrobiło sobie zdjęcie intymne i upubliczniło je w sieci. Z przeprowadzonych badań wynika ponadto, że 25,5% uczniów deklaruje rozpowszechnianie tego rodzaju zdjęć, zdecydowanie częściej ten proceder uprawiają chłopcy niż dziewczęta. Przesyłanie nagich zdjęć przez Internet (tzw. robienie nudesków) może mieć swoje dalsze negatywne konsekwencje, do których niewątpliwie zaliczyć należy szantaż emocjonalny bądź wyludzenie środków finansowych. Nagie zdjęcie ucznia bardzo często może stać się przyczyną doświadczania hejtu bądź innych form cyberprzemocy. Za niepokojące dane należy uznać te, które wskazują, że 7,1% uczniów przyznaje, iż często spotykają się ze składaniem niemoralnych propozycji przez Internet, 5,5% młodych osób przyznało się do umówienia się z kimś nieznanym przez Internet,- **wycofanie z kontaktów z rówieśnikami:** samotność, tendencje do autoizolacji, ograniczenie kontaktów społecznych, nieumiejętność nawiązywania relacji społecznych z rówieśnikami – to jedne z wielu negatywnych skutków zbyt dużego przywiązania do sieci. Brak sieci oparcia społecznego szczególnie widoczny jest u tych uczniów, którzy nie mają pasji i hobby, a w swoim życiu codziennym często kierują się nudą (60% uczniów najczęściej korzysta ze smartfonów wówczas, kiedy się nudzi).

#### Najważniejsze strony poświęcone tematyce fonoholizmu:

- <https://dbamomozasieg.com>
- <http://fonolandia.edu.pl>
- <https://domowykodeks.pl>
- <http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl>

#### Dr Maciej Dębski

Uniwersytet Gdański, Fundacja Dbam o Mój Zasięg



# Słyszę i zapominam. Widzę i pamiętam.

## ROBIĘ I ROZUMIEM, czyli metody aktywizujące w szkole

**K**ażdy nauczyciel z pewnością zdaje sobie sprawę, że stopień opanowania przez ucznia materiału zależy od jego aktywności na lekcji, na którą z kolei wpływają wykorzystywane metody pracy. Badania wskazują, że zapamiętujemy 10% z tego, co słyszymy, 20% z tego, co widzimy, 40–50% z tego, o czym rozmawiamy i aż 90% z tego, co sami robimy, przeżywamy. Z tego powodu coraz popularniejsze stają się metody aktywizujące.

Metody aktywizujące to te, dzięki którym uczeń poszerza swoją wiedzę, pogłębia zainteresowania, rozwija pomysły, a przede wszystkim komunikuje się z innymi, dyskutując na różne tematy. Główną zaletą tych metod jest doskonalenie umiejętności przydatnych nie tylko w czasie lekcji, ale również w życiu codziennym. Są to np. właściwe zachowanie się w nowej sytuacji, łączenie zdarzeń i faktów w związku przyczynowo-skutkowe, myślenie analityczne i krytyczne. Przewodząc zajęcia z wykorzystaniem metod aktywnych należy ustalić z uczniami kilka zasad:

- Wszyscy są równi (nie ma uczniów lepszych/gorszych);
- Każdy ma prawo popełniać błędy;
- Nauczyciel aktywnie wspiera pracę uczniów;
- Każdy bierze udział w zajęciach, nawet jeśli czegoś nie wie lub nie potrafi.

Tego typu metody pracy dzielimy na:

- **Metody problemowe** – rozwijają umiejętność krytycznego myślenia, analizowania, wyjaśniania, porównywania i wnioskowanie na podstawie różnorodnych źródeł informacji np. filmów, rysunków itd. Są nimi np. burza mózgów, studium przypadku, dyskusja panelowa.
- **Metody ekspresji i impresji** – skoncentrowane na emocjach i przeżyciach. Uczniowie angażują się emocjonalnie w wykonywane zadanie. Wśród nich wyróżniamy: dramę, mapę mózgu itp.
- **Metody graficznego zapisu** – zachęcają do samodzielnego podejmowania decyzji, której efekt przedstawiany jest na rysunku. Tego typu metody to: drzewko decyzyjne, rybi szkielet, plakat, mapa mentalna, śnieżna kula, mapa skojarzeń.

Poniżej opisane zostaną najczęściej wykorzystywane szczegółowe metody aktywizujące uczniów.

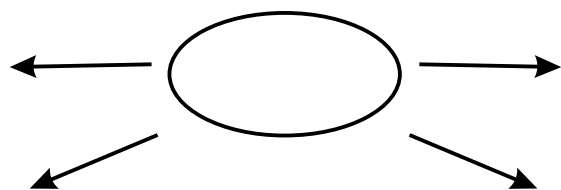
### 1. Burza mózgów (in. giełda pomysłów)

Jest to rodzaj dyskusji, który umożliwia uczniom szybkie zgromadzenie wielu alternatywnych rozwiązań problemu. Uczestnicy zgłaszają wszystkie pomysły, nawet te nietypowe,



**Szkoła dwudziestego pierwszego wieku musi sprostać wielu wymaganiom. Po pierwsze, „nadążyć” za nowinkami technologicznymi i wykorzystywać je w procesie edukacyjnym. Po drugie, ważniejsze, wykorzystywać takie metody pracy w trakcie lekcji, które zaktywizują ucznia i sprawią, że stanie się on aktywnym uczestnikiem nauczania.**

nierealne. Burza mózgów jest tak skonstruowana, żeby komunikacja została przerwana między produkcją pomysłów a ocenianiem. Etapy burzy mózgów są następujące: sformułowanie problemu, wytwarzanie pomysłów, zapisywanie każdego pomysłu, ustalenie kryteriów oceny, krytyczna analiza pomysłów, ustalenie rozwiązania, wprowadzenie wybranego rozwiązania.

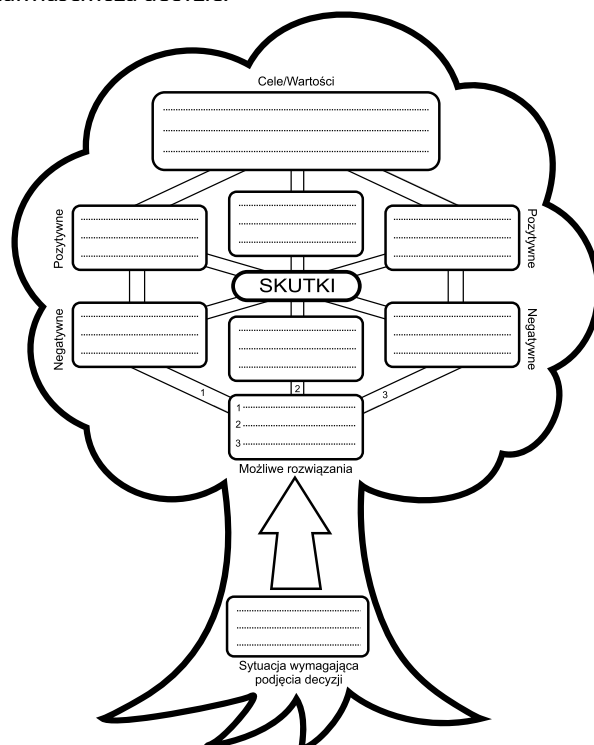


▲ Rys. 1. Zapis burzy mózgów

## 2. Drzewko decyzyjne

To graficzny zapis analizy problemu. Pomaga w dokonaniu właściwej decyzji z pełną świadomością jej skutków. Konstruowanie drzewa rozpoczyna się od sformułowania problemu, który wpisujemy jest w pień drzewa. Kolejno ustala się cele i wartości istotne dla podejmującego decyzję (wpisuje się je w koronie). Proponuje się jak największą liczbę rozwiązań

(wpisuje się je w gałęziach). Określa się pozytywne i negatywne skutki każdego rozwiązania. W efekcie podejmuje się nawiątsza deczvie.



▲ Rys. 2. Wzór drzewa decyzyjnego

### 3. Kosz i walizka jako metoda aktywizująca na podsumowanie zajęć

Kosz oznacza rzeczy zbędne, nieprzydatne, walizka wszystkie elementy, które „zabieramy ze sobą”, bo są dla nas przydatne. Warto zawiesić na tablicy poniższe obrazki (rys. 3). Kolejno nauczyciel rozdaje uczniom kartki w dwóch kolorach. Uczniowie przyklejają kartki na planszach, które potem odczytują. Metodę można wykorzystać także przy omawianiu lektury lub danej partii materiału.



▲ Rys. 3. Kosz i walizka

### 4. Metaplan

Metoda ta skłania do krytycznej analizy faktów, formułowania sądów i opinii. Nauczyciel dzieli klasę na grupy, które przygotowują plakat (rys. 4). Uczniom zostaje przedstawiony problem, określa się również czas dyskusji. Uczniowie odpowiadają na pytania: Jak jest? Jak było? Odpowiedzi zapisują na kartkach, które przyklejają w odpowiednim miejscu na plakacie (to diagnoza stanu aktualnego). Kolejno udzielają odpowiedzi Jak być powinno? I ponownie przyklejają kartki. Dalsze pytania to dlaczego nie jest / nie było tak, jak być powinno? Na końcu zapisywane są wnioski – mają one prowadzić do poprawy

Jak jest?	Jak powinno być?
Dlaczego nie jest tak, jak powinno być?	Wnioski

▲ Rys. 4. Metaplan – wzór tabeli

sytuacji i odpowiadać na pytanie Jak być powinno? Liderzy grup prezentują efekty pracy. Wnioski ze wszystkich plakatów są zebrane jako wspólne rozwiązanie problemu.

### 5. Metoda projektu

Opiera się na praktycznym działaniu dotyczącym realizacji pewnego zdarzenia (projektu) zaproponowanego i zaprojektowanego przez uczniów.

Etapy pracy nad projektem:

- określenie tematu projektu,
- zadania, które mają wykonać uczniowie, aby osiągnąć cele,
- źródła, do których należy sięgnąć przy zbieraniu informacji,
- termin prezentacji,
- kryteria oceny,
- praca nad projektem,
- prezentacja projektu,
- ocena projektu.

### 6. Technika niedokończonych zdań

Rozwija umiejętność samodzielnego wypowiedzania się i kojarzenia. Uczniowie uzupełniają niedokończone zdania wcześniej przygotowane przez nauczyciela, np.

- W mojej klasie najbardziej podoba mi się .....
- Najchętniej lubię spędzać czas .....
- Najbardziej nie lubię, gdy .....

### 7. Drama

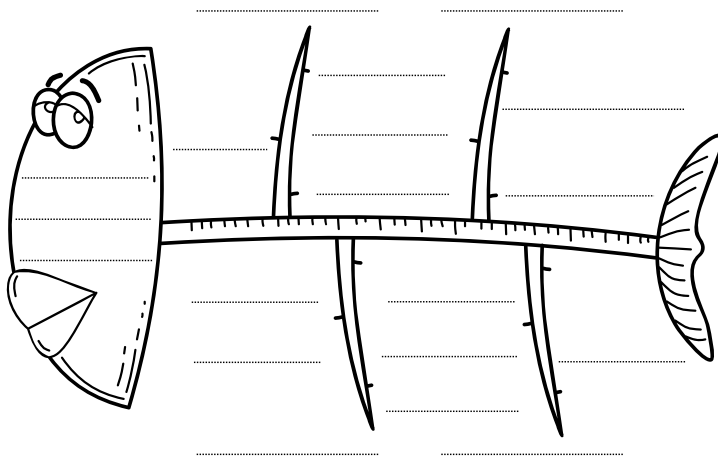
Metoda służy odgrywaniu i interpretacji różnych zdarzeń oraz wyrażaniu swoich myśli i emocji. Uczniowie działają zgodnie z wyobraźnią, kierując zdarzeniami, w których uczestniczą. Istotne w tej metodzie jest motywowanie do pracy uczniów nieśmiałych oraz to, że wszyscy stają się jej aktywnymi uczestnikami. Drama przyczynia się do bogatego rozwoju wewnętrznego uczniów, uczy koncentracji na sobie i innych, rozwija kreatywność i wykorzystuje wszystkie zmysły.

### 8. Kula śnieżna

Uczniowie rozważają indywidualnie problem podany przez nauczyciela i formułują pisemną wypowiedź (może być również forma graficzna – obraz). Następnie dzieci dobierają się w pary i ustalają wspólne stanowisko. Potem dwójki łączą się w czwórki, czwórki w ósemki itd. i za każdym razem uzgadniane jest wspólne zdanie. Na koniec wypracowuje się jedno wspólne stanowisko całej klasy.

## 9. Rybi szkielet

Jest to najczęściej wykorzystywany schemat określania przyczyn i skutków danego zdarzenia. Na tablicy lub papierze nauczyciel rysuje schemat w kształcie rybiego szkieletu (patrz rys. 5). Głowa ryby to problem, nad którego rozwiązaniem myśli grupa. Uczniowie za pomocą burzy mózgów podają czynniki, które wywołały dany problem (wpisują je na dużych ościach). Nauczyciel dzieli uczniów na tyle grup, ile narysowanych jest dużych ości. Każda grupa szuka przyczyn problemów, które opisuje duża ość (nauczyciel określa limit czasu). Przedstawiciele grup wpisują czynniki szczegółowe (małe ości) na schemat. Z małych ości wybierają te, które ich zdaniem są najistotniejsze. Uczniowie wspólnie wyciągają wnioski i rozwiązują problem.

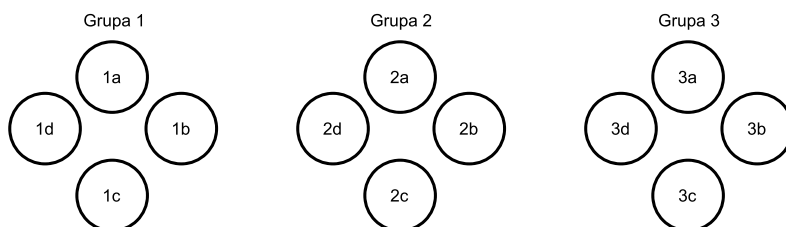


▲ Rys. 5. Schemat rybiego szkieletu

## 10. Metoda JIGSAW (układanka)

Najważniejszą cechą tej metody jest uczenie się we współpracy. Jej uniwersalność pozwala na wykorzystanie w ramach różnych przedmiotów. Najlepiej włączyć ją w proces edukacyjny wtedy, gdy uczniowie mają do przyswojenia partię materiału dającą podzielić się na spójne fragmenty, które stanowią puzzle tworzące całą układankę. Z założenia każdy uczeń w klasie ma opanować cały materiał. Planując lekcję z wykorzystaniem tej metody, należy podzielić ją na IV etapy:

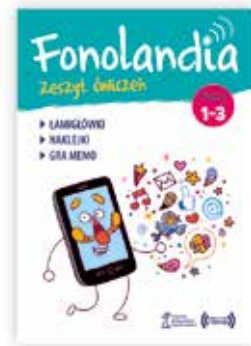
**I etap:** nauczyciel dzieli klasę na zespoły 3-, 5-osobowe (w zależności od długości materiału i liczebności klasy). Każdy członek grupy otrzymuje swoją część do opanowania, a grupa ma razem całość materiału (a+b+c+d). W pozostałych zespołach jest tak samo.



▲ Rys. 7.

## MATERIAŁY EDUKACYJNE

dla klas 1-3



- ▶ lamigłównki
- ▶ naklejki
- ▶ gra memo
- ▶ dyplom
- ▶ ścieżka umiejętności

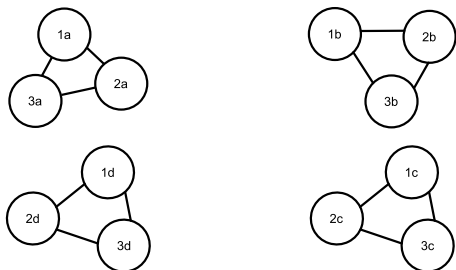
dla nauczyciela



- ▶ przewodnik i poradnik
- ▶ raport z badań
- ▶ 48 kart obrazkowych
- ▶ 2 plansze edukacyjne
- ▶ 2 gry memo
- ▶ 2 plakaty
- ▶ certyfikat dla klasy

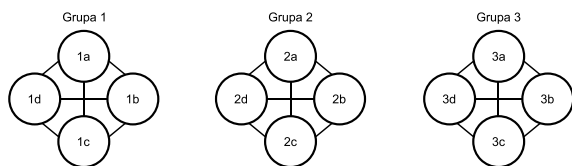
REKLAMA

**II etap:** Uczniowie z poszczególnych zespołów, którzy opanowywali tę samą część materiału, spotykają się, tworząc grupy eksperckie. Ich zadaniem jest uporządkowanie wiedzy, wyjaśnienie wątpliwości i znalezienie sposobu na to, w jaki sposób najlepiej nauczyć pozostałych członków swojej grupy danej partii materiału.



▲ Rys. 8.

**III etap:** Uczniowie wracają do swoich macierzystych grup i uczą się wzajemnie. Każdy członek grupy powinien opanować całość materiału (a+b+c+d)

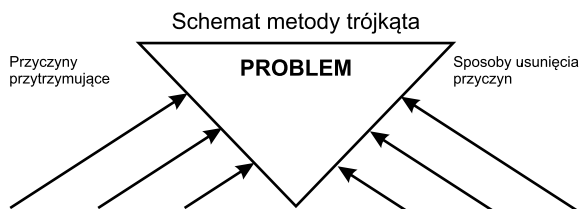


▲ Rys. 9.

**IV etap:** Nauczyciel dokonuje sprawdzenia wiedzy opanowanej przez uczniów. Pytania może przygotować nauczyciel lub sami uczniowie w grupie ekspertów do każdej partii materiału.

## 11. Metoda trójkąta

Metoda umożliwiająca twórcze rozwiązywanie problemów. Polega na narysowaniu trójkąta odwróconego do dołu wierzchołkiem, który sygnalizuje problem. Trójkąt podtrzymywany jest z lewej strony przez przyczyny, a z prawej strony sposoby usunięcia przyczyn. Wdrażanie tej metody w trakcie zajęć przebiega następująco: nauczyciel formułuje problem do rozwiązania >>rozdaje uczniom po dwie kolorowe kartki >>uczniowie na jednej kartce wypisują to, co pomaga, a na drugiej to, co przeszkadza w rozwiązaniu problemu >>uczniowie odczytują swoje propozycje >>nauczyciel zapisuje na tablicy tylko te przyczyny, które przeszkadzają w rozwiązaniu



▲ Rys. 10.

problemu >> każdy uczeń przykleja kartkę/cenę sklepową przy jego zdaniem najistotniejszej przyczynie >>nauczyciel dzieli uczniów na trzy grupy i każda z nich otrzymuje narysowany trójkąt >>uczniowie wpisują w trójkąt przyczynę, która uzyskała największą liczbę punktów >>uczniowie zastanawiają się nad głównymi przyczynami podtrzymującymi problem i zapisują je na podporach trójkąta z lewej strony >>uczniowie zastanawiają się, jak usunąć te przyczyny i wpisują swoje pomysły z prawej strony >> sprawozdawcy grup przedstawiają problemy i sposoby ich rozwiązania.

## 12. Bezludna wyspa

Metoda skoncentrowana na budowaniu więzi międzyludzkich oraz podejmowaniu indywidualnych/grupowych decyzji. Nauczyciel opowiada uczniom historię (dowolnie sformułowaną), z której wynika, że są rozbitkami, których morze wyrzuciło na bezludną wyspę. Posługując się tylko mimiką i gestami, muszą zorganizować sobie życie na tej wyspie. Od czasu do czasu nauczyciel podaje hasła typu: minęły trzy miesiące, zapada zmrok, jest burza itd. Ćwiczenie kończy się opuszczeniem bezludnej wyspy. Wywiązuje się dyskusja dot. struktury grupy (co się działo, kto wszedł w jaką rolę), co było trudne, a co nie itp.

Reasumując, stosowanie metod aktywizujących stwarza warunki wszechstronnego rozwoju ucznia. Należy pamiętać, że żadna metoda nie ma wartości, jeśli nie jest powiązana z celami, treściami przedmiotu i potrzebami ucznia. Metody aktywizujące służą nie tylko pogłębianiu wiedzy, ale także zaspokajają u ucznia potrzeby: bezpieczeństwa, zaufania do siebie i innych, budowania więzi z grupą, akceptacji swoich możliwości i umiejętności, odczuwania radości z samorozwoju. Dzięki temu tego typu formy pracy zaliczamy do neurodydaktyki, a więc nauki przyjaznej rozwojowi mózgu. Im częściej wykorzystuje się na lekcji metody aktywizujące, tym większe prawdopodobieństwo rozbudzenia i podtrzymania ciekawości poznawczej wśród uczniów.

### Anna Meslin

Psycholog, neurologopeda, terapeuta SI. Aktualnie w trakcie szkolenia na psychoterapeutę w nurcie poznawczo-behawiornym. Na co dzień pracuje w Szkole Podstawowej nr 27 w Gdańsku oraz prowadzi własny gabinet terapii. Specjalizuje się w diagnozie i terapii dzieci i młodzieży.

### Literatura

- Krzyżewska Jadwiga: „Aktywizujące metody i techniki w edukacji wczesnoszkolnej”, AU Omega, Suwałki 1998.
- Rau Krystyna, Ziętkiewicz Ewa: „Jak aktywizować uczniów?”, Oficyna Wydawnicza, Poznań 2000.

A young girl with brown hair in pigtails, wearing a pink shirt, is smiling and painting at a table. She is holding a paintbrush and looking towards the camera. The background is a bright, out-of-focus window. The text is overlaid on the image.

# Bawię się SZTUKĄ

**Kreatywnie, czyli twórczo**

*Plastyka w wieku wczesnoszkolnym ma za zadanie wspomagać rozwój dziecka. Powinna uczyć go kreatywności i mieć formę zabawy.*

**Temat: TWORZENIE KOLORÓW POCHODNYCH.  
KOMPOZYCJA NA PŁASZCZYŹNIE.**

**Grupa docelowa:** dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

**Materiały dla jednego dziecka:** papiery formatu A3 w kolorach: żółtym, czerwonym i niebieskim, biała kartka o formacie A4, kredki (najlepiej akwarelowe) lub farby wodne w kolorach żółtym, czerwonym i niebieskim (również najlepiej akwarelowe), pędzelek, ołówek.

**Czas potrzebny na realizację tematu:** 2 × 45 min. (łącznie z wprowadzeniem metodycznym plus 10 minut przerwy).

**Cel tematu:** Kreatywność oraz rozszerzenie wiedzy na temat kolorów i ich temperatury – poznanie kolorów pochodnych.

**Uzasadnienie metodyczne tematu:**

Znając już kolory podstawowe oraz kontrastowe, możemy przeprowadzić ćwiczenie, dzięki któremu poznamy kolory pochodne. Temat z zakresu arteterapii, porządkuje i utrwala wiedzę o kolorach.

**Na co należy zwrócić uwagę przy realizacji tematu:**

- Jak dziecko radzi sobie z przeniesieniem konceptu na płaszczyznę kartki? (*Z doświadczenia wiem, że nie powinno mieć z tym większych trudności. Ważne, by dany obiekt: przedmiot, bądź cyfra lub liczba, był na tyle duży, by można w nim przedstawić kolory pochodne.*)
- Czy maluje pędzlem czy palcami? (*Dzieci w wieku wczesnoszkolnym często jeszcze malują palcami. Wygląda to w ten sposób, że część pracy plastycznej malują pędzlem, a część malują palcami. Dzieciom niepewnym i nieśmiałym bardziej bliska jest właśnie ta forma malowania. Dlatego chętnie po nią sięgają. I bywa, że całość pracy plastycznej (lub jej znaczną część) wykonują w tej technice. Nie należy wtedy zniechęcać ich do takiego malowania. Wprost przeciwnie, warto ich pochwalić, mówiąc: „Świetnie ci idzie”. BOWIEM ośmielone, chętniej później sięgają po pędzel. Aby dalej iść w kierunku otwierania dzieci nieśmiałych, warto przeprowadzić kilka ekspresyjnych tematów plastycznych, w których będzie malowanie dużymi, szerokimi pędzlami, np. Ulewa. Kałuże wody. Wiatr. itp.)*)
- Jak dziecko przyswaja sobie wiedzę o kolorach pochodnych? (*Kartki w kolorach podstawowych są pomocą do uzyskania kolorów pochodnych. Niemniej jednak na początku zajęć na białej kartce papieru należy przeprowadzić eksperyment kolorystyczny z mieszaniem kolorów*

*podstawowych. Wskazane jest, by każde dziecko, mając do dyspozycji trzy kolory podstawowe, uzyskało z nich trzy kolory pochodne.*)

**WPROWADZENIE METODYCZNE:**

**Nauczyciel** – Mamy trzy kartki w kolorach podstawowych. Wymieńmy te kolory:



**Dzieci** – Żółty, niebieski i czerwony.

**N** – Tak. Przypomnijmy sobie, które z nich są kolorami ciepłymi i dlaczego?

**D** – Czerwony – bo kojarzy się z ogniem i żółty, bo kojarzy się ze słońcem.

**N** – Oczywiście. A kolor niebieski jakim jest kolorem: ciepłym czy zimnym?

**D** – Zimnym. I kojarzy się z wodą.

**N** – Znakomicie. Pojęcie temperatury kolorów podstawowych mamy już opanowane. Z tych trzech kolorów podstawowych możemy uzyskać kolejne trzy kolory, tym razem **pochodne**. Spójrzmy (*miesza kolory na białej kartce papieru*): zmieszam kolor czerwony z niebieskim i uzyskuję **kolor fioletowy**. Teraz zmieszam kolor czerwony z żółtym i uzyskuję kolor **pomarańczowy**. A teraz zmieszam kolor niebieski z żółtym i uzyskuję kolor **zielony**.





W dzisiejszym ćwiczeniu wykorzystamy tę wiedzę o kolorach pochodnych. Wiemy już, jak je się tworzy. Zatem przystępujemy do pracy. Wykonujemy trzy prace plastyczne. Najpierw na każdej z tych trzech kartek w kolorach podstawowych narysujemy dowolny przedmiot albo literę lub cyfrę. Możemy także odrysować swoją dłoń.

W tym ćwiczeniu będziemy również mieszać ze sobą dwa kolory podstawowe. Z tym, że jednym z nich będzie kolor papierowego podłoża. I tak:

- Na **czerwonej kartce**, malując ten przedmiot kolorem żółtym – otrzymamy kolor **pomarańczowy** lub malując ten przedmiot kolorem niebieskim – otrzymamy kolor **fioletowy**.
- Na **żółtej kartce**, malując ten przedmiot kolorem czerwonym – otrzymamy kolor **pomarańczowy** lub malując ten przedmiot kolorem niebieskim – otrzymamy kolor **zielony**.
- Na **niebieskiej kartce**, malując ten przedmiot kolorem czerwonym – otrzymamy kolor **fioletowy** lub malując ten przedmiot kolorem żółtym – otrzymamy kolor **zielony**.

*(Dzieci dociekają, w jaki sposób mają przedstawić narysowane przez siebie przedmioty):*

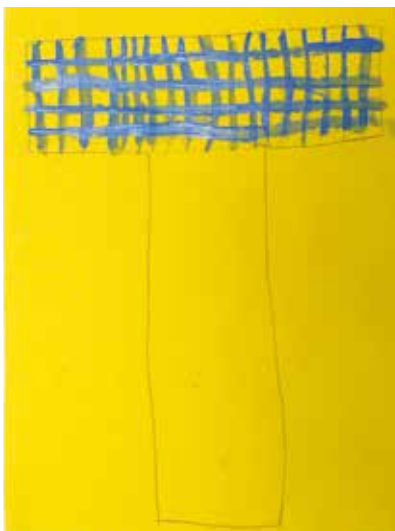
**D** – Czy na każdej z nich może być przedstawiony inny przedmiot?

**N** – Może być ten sam, a może być na każdej kartce inny.

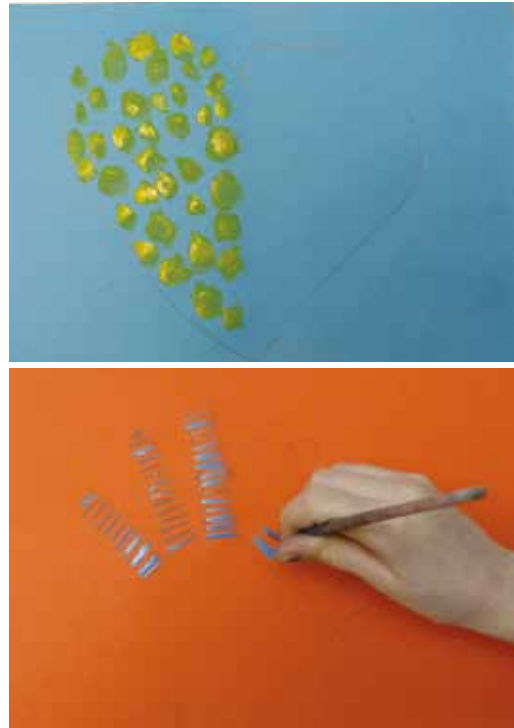
**D** – Czy można pomalować je w kratkę lub w linię?

**N** – Jak najbardziej tak. To, w jaki sposób je pomalujecie, zależy od waszej wyobraźni. Jestem ciekawa waszych kolorystycznych realizacji.

Na żółtej kartce powstaje motyw litery T ozdobionej zieloną kratką i pomarańczowymi kropkami. Całość pracy pomalowana pędzelkiem.



Na niebieskiej kartce powstaje motyw serca, ozdobiony zielonymi i czerwonymi kropkami. Część pracy pomalowana pędzelkiem, a część malowana palcami.



REKLAMA



**PROBLEM PRÓCHNICY DOTYCZY AŻ 72% POLSKICH DZIECI. EKSPERCI ALARMUJĄ; REMEDIUM MOŻE BYĆ PROFILAKTYKA I EDUKACJA NAJMŁODSZYCH.**

Jedną z inicjatyw podejmujących walkę z próchnicą jest program edukacyjny Dziel się Uśmiechem, w ramach którego już od ponad 5 lat na terenie całej Polski odbywają się zajęcia edukacyjne dla uczniów szkół podstawowych. Dotychczas z programu skorzystało 450 tysięcy dzieci, a już wkrótce dołączy do nich kolejne 100 tysięcy **wszystko za sprawą VI edycji programu Dziel się Uśmiechem.**

Podczas lekcji poruszane są tematy profilaktyki i higieny jamy ustnej, zbilansowanej, zdrowej diety oraz aktywnego stylu życia. Mali uczniowie wychodzą z zajęć z dawką praktycznej wiedzy, a także bezpłatnymi materiałami edukacyjnymi, przygotowanymi specjalnie z myślą o dzieciach w wieku wczesnoszkolnym.

Do uczniów trafią również pakiety, w który znajdą się przybory niezbędne do higieny jamy ustnej: szczoteczka, pasta do zębów oraz bezcukrowa guma do żucia.

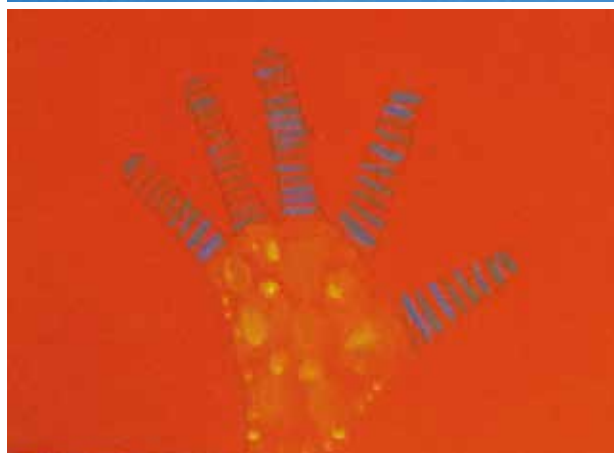
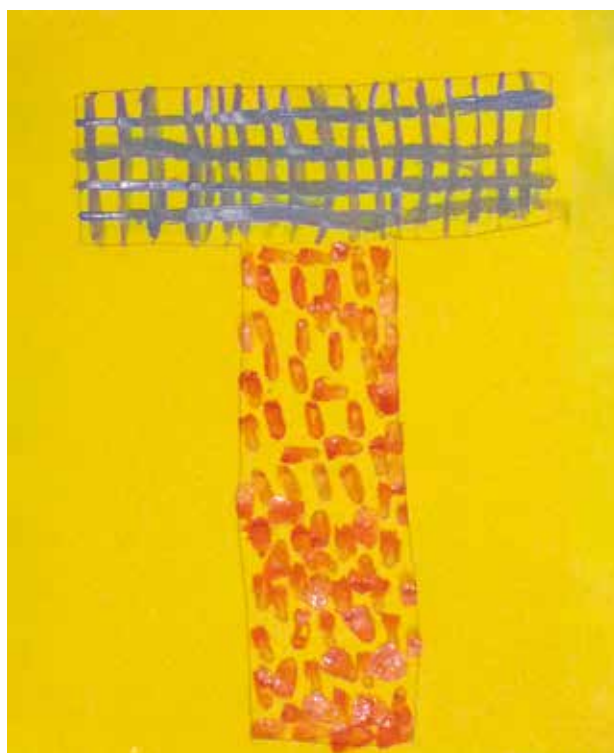
Więcej informacji o programie „Dziel się Uśmiechem” można znaleźć na stronach:

👉 [www.pck.pl/dzielsieusmiechem](http://www.pck.pl/dzielsieusmiechem)

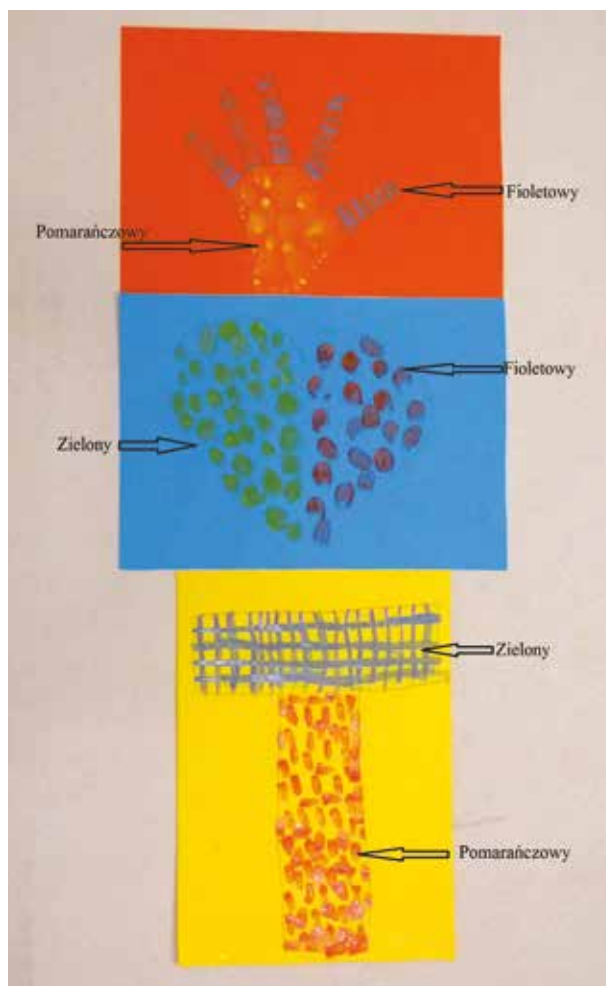
👉 [www.mojorbit.pl/dziel-sie-usmiechem](http://www.mojorbit.pl/dziel-sie-usmiechem)

Na czerwonej kartce powstaje motyw dłoni, ozdobionej fioletowymi paskami i pomarańczowymi kropkami. Całość malowana pędzelkiem.

Oto i gotowe realizacje plastyczne w kolorach pochodnych:



Oto utworzone kolory pochodne: pomarańczowy, fioletowy i zielony.



**N** – Porozmawiajmy teraz o temperaturze kolorów pochodnych. Które z nich są kolorami ciepłymi?

**D** – Pomarańczowy.

**N** – Tak. A dlaczego?

**D** – Bo jest utworzony z dwóch ciepłych kolorów: czerwonego i żółtego.

**N** – Oczywiście. A jak się rzecz ma z kolorami: fioletowym i zielonym. Czy są one kolorami zimnymi czy ciepłymi?

**D** – Trochę ciepłymi, a trochę zimnymi.

**N** – Uściślijmy tę wypowiedź. Otóż jeśli kolor fioletowy jest bardziej niebieski, to znaczy, że jest kolorem chłodnym. A jeśli jest bardziej czerwony, to znaczy, że jest kolorem ciepłym. Wszystko zależy od tego, czy przy mieszaniu tych dwóch kolorów: ciepłego i zimnego, więcej jest koloru ciepłego lub zimnego. Podobnie jest z kolorem zielonym.

#### **Anna Kalbarczyk**

Ekspert i wieloletni praktyk w dziedzinie edukacji plastycznej dzieci. Autorka książek z dziedziny arteterapii, metodyki i sztuki. Na łamach „Życia Szkoły” prezentuje cykl artykułów metodycznych z zakresu plastyki z uwzględnieniem arteterapii.

POMÓŻ UCZNIOM ZROZUMIEĆ PRZEŻYWANE  
PRZEZ NICH EMOCJE



## Stałe rubryki:

PRACOWNIA PEDAGOGICZNA

PRACA Z UCZNIEM Z ASD

LEKCJA WYCHOWAWCZA  
Z POMYSŁEM

PRACA Z UCZNIEM ZE SPE

PRACOWNIA ROZWOJU  
ZAWODOWEGO





Fot. Maciej Moskwa/Tesiga Documentary

Edukuj i działaj z Polską Akcją Humanitarną.  
Zapisz się do kampanii „Niosę Pomoc”  
i otrzymaj bezpłatne materiały edukacyjne.

[www.pah.org.pl/edukuj](http://www.pah.org.pl/edukuj)

