

sygnał

magazyn
nauczyciela

nr 3 (071) marzec 2019 / 24,00 zł (w tym 5% VAT)

STAWIAMY NA KONKRETY!

z każdej strony
Szkolne stołówki
Wszystko o żywieniu dzieci

szkoła jutra
Aranżacja szkolnej przestrzeni
Jak zwiększyć koncentrację uczniów?

doskonalenie i rozwój
Porozumienie bez przemocy
Agresja w komunikacji

temat wydania

Szkolne wycieczki

Specjalnie
dla Państwa piszą:
dr Iwona Grodź
dr Tomasz Tokarz



oficyna **mm**
Wydawnictwo Prawnicze

spis treści

Kalendarium 5

Aktualności 6

! TEMAT WYDANIA

Organizacja wycieczek szkolnych 8

👥 Z KAŻDEJ STRONY

Stołówki szkolne 15

Zaburzenia odżywiania 19

Jak uatrakcyjnić lekcję języka obcego 44

📄 TEGZKA NAUCZYCIELA

„Czy pamiętasz, jak ruszył świat do tańca...?” 24

Ankieta badająca poziom motywacji 28

Techniki pamięciowe: bohaterowie naszych czasów 30

Świat przedstawiony w powieści

Outsiderzy S.E. Hinton 34

🎓 DOSKONALENIE I ROZWÓJ

Porozumienie bez przemocy 37

§ PRAWA BELFRA

Doskonalenie zawodowe nauczycieli 42

∞ SZKOŁA JUTRA

Aranżacja szkolnej przestrzeni 48

Moja przygoda z eTwinningiem 52

📖 FELIETON

Szkoła jest jak droga 56

Bohaterowie nasi powszedni 56

🎬 KLASA W KINIE

Człowiek..., czyli kto 57

💬 RECENZJA

..... 58

Organizacja wycieczek szkolnych



s. 8

Stołówki szkolne



s. 15

Jak uatrakcyjnić lekcję języka obcego



s. 44

Moja przygoda z eTwinningiem



s. 52



Techniki pamięciowe: bohaterowie naszych czasów

Scenariusz zajęć wychowawczych dla uczniów klas IV-VII

CZAS TRWANIA:

90 min.

CELE OGÓLNE:

- rozwijanie krytycznego myślenia,
- podnoszenie świadomości znaczenia selekcji informacji,
- ćwiczenie umiejętności zapamiętywania oraz koncentracji uwagi,
- rozwój poczucia sprawczości i odpowiedzialności za podejmowane wybory,
- udoskonalanie współpracy między uczniami.

CELE OPERACYJNE:

Uczeń:

- potrafi określić definicję pojęcia i cechy bohatera/autorytetu/idola,
- umiejętnie analizuje dostępne informacje, myśli krytycznie,
- rozróżnia zapachy, potrafi określić, jakie uczucia, myśli wywołują,
- ćwiczy uważność i koncentrację na przedstawianych treściach lub zadaniach,
- rozumie różnice między określeniami „bohater”, „autorytet” i „idol”,
- usprawnia umiejętność analizy i syntezy informacji,
- rozwija kreatywność i wyobraźnię,
- wie, czym jest kultura masowa,
- jest aktywny, pomysłowy, chętnie współpracuje z członkami zespołu i całą grupą.

METODY:

praktyczne, aktywizujące, burza mózgów, dyskusja, refleksja, twórczego pisania.

FORMY PRACY:

- indywidualna,
- zespołowa,
- grupowa.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- kartki ze słowami: BOHATER, IDOL, AUTORYTET,
- długopisy,
- czyste kartki,
- przyprawy/ świece zapachowe/ olejki eteryczne o zapachu rozmarynu, pomarańczy, eukaliptusa i mięty pieprzowej,
- wydrukowane pytania.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. **Wprowadzenie** – nauczyciel dzieli grupę na trzy zespoły, każdy otrzymuje kartkę z pojedynczym słowem (BOHATER, IDOL, AUTORYTET). Zadaniem uczniów jest dopisać na otrzymanej kartce definicję słowa, które się na niej znajduje. Po zakończeniu tej części zadania zespoły przedstawiają grupie swoje pomysły.
 - Czy wszyscy zgadzają się z treścią powstałych definicji?
 - Czy definicje, które stworzyliście, są według was podobne/takie same? Dlaczego?
 - Kto ustala, kto może być uznany za autorytet/bohatera/idola?



Następnie nauczyciel dzieli tablicę na trzy kolumny, w każdą z nich wpisuje po jednym ze słów, do których wcześniej stworzyli definicje. Aby je uzupełnić, zadaje uczniom pytania: Jakie cechy musi posiadać osoba, która chciałaby być bohaterem/idolem/autorytetem? Cechy powinny zostać zanotowane na tablicy w odpowiednich kategoriach. Na koniec prowadzący prosi uczniów o podanie przykładów osób, które powinny znaleźć się w konkretnej kolumnie, wraz z wyjaśnieniem. Czas trwania: 15 minut.

- 2. Jak zapamiętujemy** – zadanie zaczyna się od krótkiej burzy mózgów na temat zapamiętywania i pracy mózgu. Nauczyciel zadaje uczniom pytania:
- Co najszybciej zapamiętujemy?
 - Dlaczego tak trudno nam zapamiętać życiorysy, fakty historyczne czy daty wydarzeń?
 - Co ma wpływ na to, co zapamiętujemy z lekcji?

Następnie prezentuje materiał filmowy na temat hipokampa (kanał: *Neurodydaktyka doktora Kaczmarzyka*, odc. 5, <https://www.youtube.com/watch?v=ARA-EQ1lwgc>). Materiał jest dosyć trudny – skierowany jest do osób dorosłych, jednak ma on na celu wynieść umiejętność uważnego słuchania na wyższy poziom, zgodnie z teorią sfery najbliższego rozwoju L. Wygotskiego. Nauczyciel zwraca uwagę uczniów na informację, jakiej udziela doktor Kaczmarzyk na temat funkcji hipokampów. Wskazówki dotyczące zapamiętywania na pewno przydadzą się uczniom, zarówno w życiu szkolnym, jak i pozaszkolnym. Czas trwania: 15 minut.

- 3. Plotka o bohaterze** – aby sprawdzić skuteczność metod opisanych w nagraniu, zadaniem uczniów jest stworzyć „plotki” lub zabawne, krótkie opowieści o różnych osobach. W zadaniu można skupić się na bohaterach lektur bądź postaciach historycznych – wybór należy do nauczyciela. Prowadzący przedstawia przykładową notatkę. Po zakończeniu prac chętni uczniowie odczytują swoje opowieści. Czas trwania: 10 minut.

- 4. Kuchenna rewolucja w nauczaniu** – uczniowie siadają w kręgu, nauczyciel prosi ich o zamknięcie oczu. Zadaniem uczniów jest rozpoznanie zapachów prezentowanych przez prowadzącego (do prezentacji można użyć prawdziwych przypraw, olejków eterycznych lub świec zapachowych). Wyjaśnia on uczniom, że przedstawione zapachy mają silne działanie pobudzające i już kilka oddechów w ich otoczeniu może znacząco wpłynąć na zdolność koncentracji i zapamiętywania. Rozmaryn: wspomaga koncentrację i ułatwia zapamiętywanie. W okresach wyczerpanej nauki (przed sprawdzianami) warto jest mieć ten zapach, aby uniknąć kilkukrotnego czytania bez zrozumienia jednej linijki tekstu. Mięta pieprzowa: pozwala dłużej pozostać skupionym i redukować uczucie zmęczenia, dodatkowo wspomaga przyswajanie informacji. Eukaliptus: pobudza koncentrację i wzmacnia skupienie na nauce, pomaga również wzmocnić system odpornościowy, w walce z wirusami zdarza się bowiem, że pod wpływem stresu związanego z egzaminami uczniowie są bardziej narażeni na infekcje i choroby. Pomarańcza: wzmacnia optymizm i wywołuje poczucie szczęścia, poprawia samopoczucie. Może być wykorzystywana podczas nauki jako zastrzyk energii i przywrócenie dobrego humoru. Nauczyciel, zanim nazwie daną woń i wyjaśni, w jaki sposób może wpłynąć na zdolność uczenia się, zadaje uczniom pytania:
- Z czym kojarzy się wam ten zapach?
 - Jak myślicie, jakie działanie na mózg może mieć ten zapach?

Czas trwania: 15 minut.

- 5. Dlaczego ja mógłbym zostać bohaterem** – zadaniem uczniów jest zapisanie na kartce papieru od 3 do 10 własnych cech, które mogłyby pomóc im zostać bohaterem, np.: jestem odważna, nie bałbym się bronić innych przed złem. Następnie w trzyosobowych zespołach opowiadają sobie o swoich mocnych stronach i wspólnie obmyślają, w jakich przypadkach mogliby współpracować jako bohaterowie. Chętne zespoły przedstawiają swoje pomysły grupie. Czas trwania: 10 minut.
- 6. „Co by było, gdyby...?”** – tę część lekcji nauczyciel rozpoczyna od omówienia, w jaki sposób lekarze, pielęgniarki, policjanci i nauczyciele wpływają na życie innych. Prowadzący zapisuje zawody pojedynczo na tablicy, dopisując przy strzałkach odpowiedzi uczniów stworzone w ramach burzy mózgów. Po omówieniu



wszystkich zawodów prowadzący dzieli grupę na cztery zespoły. Każdy z nich ma za zadanie stworzyć krótkie opowiadanie na temat:

- Jak wyglądałby świat, gdyby lekarze byli traktowani jak najlepsi piłkarze świata?
- Jak wyglądałby świat, gdyby nauczyciele byli sławni jak gwiazdy filmowe?
- Jak wyglądałby świat, gdyby policjanci byli uwielbiani jak aktorzy serialowi?
- Jak wyglądałby świat, gdyby pielęgniarze byli podziwiani jak światowej sławy piosenkarze?

Po zakończeniu zadania zespoły prezentują reszcie grupy swoje zapiski. Nauczyciel zadaje uczniom pytanie jako wstęp do dyskusji: Jak myślicie, dlaczego osoby, które mają największy wpływ na życie innych, nie wzbudzają takiego zainteresowania jak chociażby gwiazdy filmowe? Czas trwania: 20 minut.

7. Kultura masowa – selekcjonowanie informacji. Nauczyciel prosi uczniów, aby w kolejnym zadaniu zapisywali odpowiedzi na pytania na kartkach. Po odczytaniu wszystkich pytań wspólnie sprawdzają poprawność odpowiedzi, prowadzący odczytuje właściwą wersję; uczniowie, którzy odpowiedzieli poprawnie, podnoszą rękę – nauczyciel odnotowuje na tablicy liczbę osób, osobno do każdego pytania (np.: 1–24, 2–5 itd.). Nauczyciel porównuje wyniki znajdujące się na tablicy, po czym zadaje uczniom następujące pytania:

- Czy któreś z zadanych przeze mnie pytań i odpowiedzi do nich wydają wam się nieważne/nieciekawe?
- Czy myślicie, że w naszym zestawie były pytania, na które trudniej zdobyć odpowiedzi? Jeśli tak, to dlaczego?
- Dlaczego wiemy tak niewiele na temat ludzi, którzy zmieniają świat, jeśli znamy tyle faktów na temat życia osób, których działania rzadko wpływają na jakiegokolwiek zmiany?

8. Podsumowanie zajęć – prowadzący dziękuje uczniom za aktywność i zaangażowanie podczas lekcji. Wyjaśnia, iż celem dzisiejszych rozmów było uświadomienie im, że kultura masowa bywa przytłaczająca i narzuca pewien sposób myślenia. Zwraca jednak uwagę na fakt, że sami decydujemy o tym, co jest dla nas ważne i w odniesieniu do tych wartości szukamy autorytetów i idoli. To od nas zależy, czy zapamiętamy, kto jest bohaterem w znanym serialu, będziemy znać życiorysy fikcyjnych postaci, czy może przeniesiemy uwagę na zdarzenia i osoby, które mają znaczenie w perspektywie czasu. Zamiast przeglądać piąty raz portale plotkarskie, mogą dowiedzieć się, kto w Polsce stworzył nową aplikację ułatwiającą rozumienie języków obcych czy choćby kto i za co dostał szesnastomiesięczną nagrodę Nobla – wybór należy do nich. To, że media bombardują nas nic nieznaczącymi wiadomościami i historiami ludzi, których największym zmartwieniem jest wydawanie nadmiaru pieniędzy, nie oznacza, że musimy się w te informacje wsłuchiwać. Warto zwrócić uwagę uczniów na fakt, że często wśród młodych osób można zaobserwować chęć utożsamiania się z ludźmi, którzy z pozoru w łatwy sposób osiągnęli popularność i zarabiają pieniądze. Nic nie jest jednak takie piękne i pełne szczęścia, jak się wydaje. Często bowiem ludzie, którzy osiągnęli sukces, przytłaczają to wieloletnią walką z depresją, uzależnieniami i problemami ze znalezieniem celu w życiu, np.: Justin Bieber, Selena Gomez, Miley Cyrus, Ariana Grande, Demi Lovato, Dj Avicii, Adele; również osoby znane na polskim rynku opowiedziały o trudach sławy, zrobili to m.in.: Danuta Stenka, Jolanta Fraszyńska, Małgorzata Foremniak, Łukasz Zagrobelny.

Najważniejsze jest, aby uczniowie wyszli z zajęć, potrafiąc określić, jakie działania pomagają nam się uczyć i zapamiętywać oraz dlaczego ktoś zasługuje na miano bohatera/autorytetu/idola. Czas trwania: 5 minut.



KARTA PRACY

Pytania do zadania 7

1. Kim jest Shawn Mendes? **Kanadyjskim piosenkarzem i autorem tekstów.**
2. Ilu muzyków wchodzi w skład zespołu Imagine Dragons? **Czterech.**
3. Czy Dawid Kwiatkowski ma rodzeństwo? **Tak, ma brata.**
4. Co oznacza słowo „celebryta”? **Termin odnoszący się do osoby często występującej w środkach masowego przekazu i wzbudzającej ich zainteresowanie, bez względu na wykonywany przez nią zawód. Osoba „znana z tego, że jest znana”.**
5. Kto wygrał ostatnią edycję Top Model (2018)? **Katarzyna Szklarczyk.**
6. Ile części ma książka *Igrzyska Śmierci*? **Jest to trylogia.**
7. Piosenkarka Natalia Nykiel swoją karierę rozpoczęła od popularnego programu telewizyjnego. Jaki to był program? **The Voice of Poland.**
8. W jakich programach telewizyjnych mogliśmy oglądać Małgorzatę Rozenek? **Np.: Perfekcyjna pani domu, Azja Express, Iron Majdan, Piekielny hotel, Projekt Lady.**
9. Polka, Maria Skłodowska-Curie, otrzymała dwie nagrody Nobla. W jakich dziedzinach nauki? **Fizyka i chemia.**
10. Na jakim instrumencie grał Fryderyk Chopin? **Na fortepianie.**
11. Co oznacza słowo „innovator”? **Osoba lub organizacja, która wprowadza coś nowego, lepszego w jakiejś dziedzinie.**
12. Jakiej tematyki dotyczył szczyt klimatyczny, który odbył się w Katowicach w grudniu 2018 r.? **Zmian klimatu – spotkanie dotyczyło poszukiwania sposobów na powstrzymanie skutków nadchodzącego zagrożenia.**
13. Za jakie dokonania Jurek Owsiak został nominowany do Pokojowej Nagrody Nobla? **Za działalność społeczną; organizację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.**
14. Mateusz Waligóra jako pierwszy człowiek na świecie przeszedł samotnie pustynię. Którą? **Przeszedł przez Pustynię Gobi.**
15. W jaki sposób Elon Musk wpływa na losy świata? **Zrewolucjonizował podejście do motoryzacji – jest współzałożycielem i głównym architektem w Tesla Motors; pracuje nad rozwojem transportu kosmicznego, stworzył przedsiębiorstwo SpaceX; jest głównym inwestorem i członkiem zarządu przedsiębiorstwa SolarCity; motywacją dla badań w przedsiębiorstwie, podobnie jak w Tesla Motors, jest przeciwdziałanie globalnemu ociepleniu.**
16. W jakim wieku Bogumiła Raulin zdobyła Koronę Ziemi? **W wieku 35 lat. Jest najmłodszą Polką, która zdobyła najwyższe szczyty górskie wszystkich kontynentów.**