

Scenariusz lekcji gddw w klasie VI , Małgorzata Brzozowska

## **TEMAT: Dobra koncentracja drogą do sukcesu w szkole.**

### **Cele:**

1. zapoznanie uczniów ze sposobami podniesienia koncentracji
2. usprawnianie funkcji mózgu: pamięci, koncentracji, spostrzegawczości

### **Metody:**

1. pogadanka wprowadzająca
2. dyskusja problemowa
3. metoda aktywizująca

### **Środki dydaktyczne:**

kartki papieru,  
kredki lub mazaki,  
karty pracy przygotowane przez nauczyciela

### **Przebieg lekcji**

#### **I. Sprawdzenie obecności**

**II.** Omówienie bieżących spraw klasy (np. uspr. nieobecności, przekazanie informacji na temat organizacji życia klasy w nadchodzącym tyg., przegląd ocen)

#### **III. Podanie tematu zajęć oraz uświadomienie przez nauczyciela celu lekcji:**

Na początku uczniowie mają za zadanie odpowiedzieć na pytanie - **Jakie warunki sprzyjają efektywnemu uczeniu się?**

Wybrany uczeń może zapisywać na tablicy możliwe odpowiedzi np.

- motywacja
- sprzyjające warunki zewnętrzne (dobre oświetlenie, cisza, czy własny „kął” do nauki)
- zainteresowanie i koncentracja
- dobry nastrój
- inne

#### **IV. Co to jest koncentracja?**

Następnie nauczyciel podaje definicje i przykłady dobrej koncentracji:

Słowo to oznacza "skupienie uwagi", czyli umiejętność, którą możemy osiąść lub rozwinąć, dzięki której efektywność wykonywanej przez nas czynności rośnie.

Koncentracja jest określana mianem podstawy wszelkich funkcji umysłowych, do których bez wątpienia zalicza się pamięć.

Jeżeli chcesz się uczyć szybko i efektywnie to pierwsze, co musisz przed nauką zrobić to silnie się skoncentrować. Jeżeli tego nie zrobisz to tylko stracisz czas na bezsensowne przewracanie kartek zeszytu czy książki, żeby w końcu dojść do zaskakującego wniosku - **czego to ja się właściwie uczę?**

Przez cały czas powinieneś kontrolować i kierować uwagę tylko i wyłącznie na naukę, gdyż koncentracja to właśnie zdolność do skupienia umysłu na jednej czynności.

## **V. Jak rozwijać zdolność koncentracji - kilka praktycznych wskazówek**

1. Zaczynaj od przygotowania miejsca, w którym będziesz się uczył. Może to być biurko, kanapa, krzesło, stół w kuchni - to, co najbardziej tobie odpowiada. Ważne jest jednak, aby uczyć zazwyczaj, a jeśli to możliwe, zawsze, TYLKO w tym miejscu. Okazuje się, że po pewnym czasie nasz organizm będzie "automatycznie" przechodził w stan gotowości do przyjmowania wiedzy właśnie w tym miejscu.
2. Postaraj się wyeliminować wszystkie rozpraszające cię czynniki, tzn. bodźce oddziałujące na wzrok, słuch, powonienie itp.; zasada jest prosta: albo się uczysz i wszystkie inne zadania odkładasz na później, albo się relaksujesz i wtedy nawet na ułamek sekundy nie myślisz o nauce (nie można robić tych czynności naraz, bo wtedy ani się nic nie nauczysz, ani porządnie nie wypoczniesz).
3. Zadbaj o odpowiednie oświetlenie, nie należy mieszać oświetlenia, tzn. uczyć się przy równoczesnym świetle naturalnym i sztucznym.
4. Z miejsca, w którym się uczyć warto usunąć wszelkie rozpraszające naszą uwagę przedmioty (pilot TV, telefon, gazety). Dzięki temu będziesz mógł się skoncentrować na materiale.
5. Wyjdź przed rozpoczęciem nauki na krótki spacer lub przynajmniej przewietrz pomieszczenie, w którym będziesz się uczył.
6. Wyeliminuj wszelkiego rodzaju głośne dźwięki dochodzące z zewnątrz lub występujące w pomieszczeniu, w którym się uczysz - poradź sobie z nimi zamykając okno, idąc do czytelnicy, wkładając do uszu stopery lub... przyzwyczajając się.
7. Przystępuj do nauki z silną motywacją (nigdy nie ucz się w przekonaniu, że to, co robisz nie ma sensu - pamiętaj, że uczysz się dla siebie, w określonym celu, który sam sobie powinieneś wyznaczyć - np. dobre oceny w szkole, własna satysfakcja).
8. Ucz się o właściwej dla ciebie porze dnia; niektórzy ludzie lepiej koncentrują się rano (tzw. skowronki), a inni późnym wieczorem (tzw. sowy); pamiętaj jednak, żeby unikać uczenia się bezpośrednio po godzinie 13, ponieważ wtedy wzrasta ilość glikogenu we krwi, co prowadzi do ogólnego znużenia i braku koncentracji.
9. Unikaj stresu - zdenerwowanie i silny stres to poważni wrogowie pamięci - obniżają zdolność zapamiętywania, koncentrację, zacierają ślady pamięciowe.
10. Pamiętaj, nie daje się utrzymać tego samego skupienia na każdym etapie wykonywania zadania. Każdy człowiek potrzebuje fazy rozgrzewki. Zatem nie zaczynaj nauki od najtrudniejszej części, ale powtórz sobie na początek najważniejsze informacje z poprzedniej lekcji. Dopiero potem przejdź do przyswajania nowego materiału. Mózg ludzki jest zdolny do wzmoczonej koncentracji tylko przez około 40 minut, dlatego przerwy planuj w takich właśnie odstępach; powinny trwać od 5 do 10 minut - nie dłużej, bo rozleniwisz pamięć i stracisz wątek; Krótkie przerwy ułatwiają koncentrację. Wbrew pozorom krótka przerwa nie jest stratą czasu.
11. Kształć swoją spostrzegawczość na co dzień. Spróbuj przez jakiś czas wykonywać wszystkie czynności bardzo świadomie, np. myjąc zęby czy parząc kawę. Przyjrzyj się szczegółom na przedmiocie, który bierzesz do ręki. Oglądając wiadomości w telewizji spróbuj tak słuchać, jakbyś miał je potem komuś powtórzyć.

## VI. Ćwiczenia

Uczniowie dostają od nauczyciela wcześniej przygotowane karty pracy np.

1. Odszukaj wśród bezładnie ułożonych liter wyrazy oznaczające zwierzęta. Odczytaj słowo, które utworzą pierwsze litery odszukanych wyrazów. Spróbuj zrobić to w 1 minutę.

1. MAHNFATRUB**Y**KOETUTNCZDIJĆMMONCUDHULGJDLJ
2. JHSFIESUTWRYN**O**SABNGDIJRTWYSSDUIKZLOPWKAZFDJG
3. JJZAJFHDFISDKHINRYTFASK**L**RYŚJILOPRGYUTGLDJYLJG
4. JYHFSETNUĆSKNUT**O**RKAFSDPOLRYUTKDLJIGCFAKDDKF
5. JLASJFSLJFSJFGGÓFDSJ**W**ILKGHGDIKLOEWFWDWJIKCZOIFKG
6. FGYUJKÓLKPEWBGYJIKIDFR**I**NDYK**L**JIOPBREDECEUJMDFIFJ
7. HASHFKZFMRYRZHDKSHASKGLS**K**OTUJSRHWMNBWJK

2. W parach spróbujcie ułożyć w ciągu jednej minuty jak najwięcej wyrazów ze słowa:  
MARZYCIELKA
3. Nauczyciel kładzie na stole 10 (lub więcej) różnych przedmiotów, następnie wyjaśnia uczniom, że mają 1 minutę na to, aby dobrze im się przyjrzeć. Potem przykrywa wszystkie przedmioty, a uczniowie muszą wymienić, co znajduje się na stole.
4. Znajdź dwa pola zawierające takie same cyfry ( mogą być w innym układzie).

7 3 9	6 7 3	7 4 1	8 9 7	9 8 3
2 7 3	1 9 7	6 4 7	7 9 6	9 7 3
9 4 7	3 6 9	0 7 5	9 2 3	4 7 7

5. W każdym wyrazie zmień jedną literę, w taki sposób, żeby utworzyć nowe słowo (praca indywidualna)

nic - .....	wiec - .....	waż - .....
brać - .....	pąk - .....	sad - .....
len - .....	kok - .....	pas - .....
bal - .....	kot - .....	rak - .....

## VI. Sformułowanie wniosków

Nauczyciel wraz z uczniami stara się wyciągnąć wnioski ze stosowania ćwiczeń na koncentrację i wspólnie podsumowują:

Efektywnej nauce i dobrej koncentracji sprzyjają;

- świeże powietrze
- właściwa temperatura w pomieszczeniu
- wygodne miejsce do nauki
- oświetlenie z lewej strony
- brak towarzystwa osób, które przeszkadzają i męczą
- porządek w miejscu pracy

## VII. Zakończenie zajęć

Podziękowanie za udział. Pochwała uczniów za pracę.