Educate to Empower

Uważność: materiały do pracy z klasą



Spis treści

01 – Plan lekcji

02 – Karty pracy uczniów

03 – Materiały pomocnicze dla nauczyciela

04 – Ocena

05 – Wskazówki technologiczne dla nauczycieli

06 – Lekcja o koncentracji (PowerPoint)

07 – Lekcja o koncentracji (wersja do druku z notatkami dla prowadzącego)

European Schoolnet

EPSON

Wstęp

Jeśli kiedykolwiek zdarzyło Ci się prowadzić lekcję, gdy po klasie latała mucha, główna myśl tych dwóch lekcji będzie od razu oczywista. Mucha nie jest ważna ani interesująca. Mimo to niemal nie da się jej zignorować.

Często postrzegamy koncentrację jako swego rodzaju mięsień umysłowy – coś, co sprowadza się do wysiłku i motywacji. Kiedy więc uczeń się nie koncentruje, zakładamy, że się nie stara albo że nie jesteśmy wystarczająco interesujący. Sytuacja z muchą pokazuje nam coś innego. Uważność to nieustanne przeciąganie liny między rzeczami ze świata zewnętrznego, które nas pochłaniają, a naszą własną zdolnością do stwierdzenia: „nie to – tamto". Aspekt fizyczny ma tu takie samo znaczenie jak umysłowy – dlatego ta zdolność może zawodzić na dwa skrajne sposoby. Jeden uczeń nie może usiedzieć spokojnie. Drugi siedzi zupełnie nieruchomo, a mimo to nic do niego nie dociera.

Świat, w którym dorastają nasi uczniowie, jest szybszy, bardziej przeładowany bodźcami i mniej przewidywalny niż ten, w którym wychowywała się większość z nas. Co więcej, większość rzeczy stworzono tak, aby nieustannie przyciągało uwagę. Widzę to w instytucie badawczym, którym kieruję we wschodnim Londynie, a także w domu, z trójką własnych dzieci. Ich mózgi nie są uszkodzone. Robią to, co jest ich zadaniem, czyli przystosowują się do świata, w którym się znajdują.

Te lekcje nie informują więc uczniów, aby bardziej się starali, ani nie każą im odkładać telefonów. Dają im rzetelny obraz tego, jak działa ich własna uwaga, słownictwo potrzebne do jej opisania i jedną konkretną rzecz do wypróbowania. Usłyszenie, jak coś działa, jest ciekawsze niż wysłuchanie reprymendy i znacznie bardziej przydatne.

Wszystko, czego potrzebujesz w danym dniu, znajduje się na slajdach i w notatkach prelegenta. Jeśli masz jeszcze piętnaście minut, przeczytaj materiały pomocnicze dla nauczyciela. Opracowano je z myślą o Tobie, a nie o Twoich uczniach: przedstawiają badania będące podstawą poszczególnych sekcji, a większość z nich dotyczy zarówno tego, jak uczymy, jak i naszej własnej koncentracji – w takim samym stopniu jak koncentracji uczniów.

Mam nadzieję, że prowadzenie tych lekcji sprawi Ci przyjemność.



Prof. Sam Wass
Institute for the Science of Early Years and Youth, University of East London

Educate to Empower

Plan lekcji

Koncentracja: jak radzić sobie z rozproszeniem uwagi

Dwie lekcje po 45 minut

Wiek: 11–18 lat

Zdrowie i dobrostan, rozwój osobisty, zajęcia z wychowawcą klasy, umiejętności uczenia się

W skrócie

Obszar tematyczny	Lekcje z zakresu zdrowia i dobrostanu, rozwoju osobistego lub edukacji obywatelskiej; godzina wychowawcza (czas z wychowawcą klasy); umiejętności uczenia się albo dodatkowe zajęcia rozwijające z przedmiotów przyrodniczych lub psychologii. Dokument z mapowaniem programu nauczania pokazuje, jak lekcje odpowiadają wymaganiom programowym w poszczególnych krajach.
Przedział wiekowy	11–18. Ta sama prezentacja PowerPoint sprawdza się w młodszych i starszych klasach szkoły średniej. Kryteria sukcesu oraz opcjonalne pytanie dodatkowe w ocenie pokazują, że wobec starszych uczniów stosuje się inne wymagania.
Czas trwania	Dwie lekcje po 45 minut, prowadzone w podanej kolejności i najlepiej w ciągu jednego lub dwóch tygodni. Pięć krótkich ćwiczeń i pięciominutowe podsumowanie na początku lekcji 2.
Liczba uczniów	Dowolna. Odpowiednie dla całej klasy. Cztery ćwiczenia wykonuje się w parach, więc przy nieparzystej liczbie uczniów potrzebna jest jedna grupa złożona z trzech osób.

Wiedza początkowa	Lekcja 1 nie wymaga żadnej wcześniejszej wiedzy. Lekcja 2 rozpoczyna się przypomnieniem informacji z lekcji 1.
PowerPoint	56 slajdów w jednym pliku podzielonym na pięć sekcji. Lekcja 1 obejmuje slajdy 1–28 (sekcje 1 i 2). Lekcja 2 obejmuje slajdy 29–56 (powtórka, a następnie sekcje 3, 4 i 5). Nie ma elementów opcjonalnych – każda lekcja jest zaplanowana tak, by trwała dokładnie 45 minut.
Przygotowanie	Zarezerwuj 30–45 minut przed lekcją 1 i około 5 minut przed lekcją 2. Zapoznaj się z poniższą sekcją „Zanim zaczniesz lekcję”.
Materiały pomocnicze	Dostarczane osobno. Poza slajdami to najbardziej użyteczny materiał w paczce, chociaż nieobowiązkowy – to badania leżące u podstaw każdej sekcji, napisane z myślą o Twojej pracy i tych lekcjach.
Ocena	Ćwiczenie 5 na końcu lekcji 2 to karta wyjścia. Krótki quiz sprawdzający wiedzę jest dostarczany osobno.

Cele edukacyjne

Po ukończeniu tych dwóch lekcji uczniowie będą w stanie:

CE1 Wyjaśnić, czym jest uwaga; rozróżnić przyciąganie (automatyczne i mimowolne) od kontroli uwagi (wymagającej wysiłku i świadomego wyboru); a także opisać, co tracą, gdy ich uwaga wędruje gdzie indziej.

CE2 Przedstawić dwa skrajne stany, w których koncentracja zawodzi (zbyt wysokie obroty i przesadne wyciszenie), oraz rozpoznać, do którego z nich częściej mają skłonność.

CE3 Przeanalizować, jak platformy cyfrowe są projektowane pod kątem przyciągania i kontroli uwagi, oraz ocenić, co to oznacza dla ich wyborów.

CE4 Wyjaśnić, dlaczego koncentracja zmienia się w ciągu dnia, tygodnia i roku szkolnego, biorąc pod uwagę wpływ zegara biologicznego, porę dnia i stres.

CE5 Wybrać jedną strategię samoregulacji i zobowiązać się do jej stosowania w formie konkretnego planu („kiedy X, to Y").

Lekcja 1 obejmuje CE1 i CE2. Lekcja 2 obejmuje CE3, CE4 i CE5.

Kryteria sukcesu

Napisane jako wypowiedzi skierowane do uczniów w formie „Potrafię…”. Trzy kolumny to wskazówka dotycząca oczekiwanych rezultatów, a nie trzy oddzielne zadania – każdy uczeń wykonuje te same ćwiczenia.

	Poziom rozwijający	Poziom ugruntowany	Poziom rozszerzający
CE1	Potrafię wymienić dwa różne rodzaje uwagi i podać przykład każdego z nich.	Potrafię wyjaśnić różnicę między mimowolnym przyciąganiem uwagi a jej kontrolą i wyjaśnić, dlaczego jedno wymaga wysiłku, a drugie nie.	Potrafię wyjaśnić, dlaczego mechanizmu przyciągania uwagi nie da się wyłączyć i dlaczego było to przydatne dla naszych przodków.
CE2	Potrafię opisać, co czuję, gdy mój organizm pracuje na zbyt wysokich obrotach lub przechodzi w stan nadmiernego wyciszenia.	Potrafię wyjaśnić, dlaczego te dwa stany wymagają przeciwstawnych sposobów działania, i określić, do którego z nich mam skłonność.	Potrafię wykorzystać zależność „odwróconej litery U” i wyjaśnić, dlaczego większy wysiłek czasami pogarsza koncentrację.
CE3	Potrafię wymienić trzy cechy aplikacji na telefon, które zaprojektowano tak, aby przyciągały moją uwagę.	Mogę wyjaśnić, czym różni się przyciąganie od kontroli uwagi w działaniu aplikacji, używając obu tych pojęć.	Potrafię wyjaśnić, dlaczego rada „po prostu to odłóż” jest nieodpowiednia i zaproponować coś lepszego.

	Poziom rozwijający	Poziom ugruntowany	Poziom rozszerzający
CE4	Potrafię powiedzieć, że koncentracja zmienia się w ciągu dnia.	Potrafię wyjaśnić, w jaki sposób pora dnia, zegar biologiczny i stres wpływają na koncentrację, a także określić godziny, w których najlepiej się koncentruję.	Potrafię wyjaśnić, dlaczego odwracalność skutków stresu ma znaczenie, i zaplanować działania na okres dużej presji.
CE5	Potrafię nazwać jedno działanie, które wypróbuję.	Potrafię napisać dokładny plan, w którym określę, co zrobię i kiedy to zrobię.	Potrafię uzasadnić, wybór określonej strategii do indywidualnego sposobu utraty koncentracji.

Najważniejsze słownictwo

Definicje napisano tak, aby można je było odczytać dokładnie w tej formie. W ostatniej kolumnie podano slajd, na którym dany termin pojawia się po raz pierwszy; dwa terminy są przeznaczone wyłącznie dla nauczycieli i tak je oznaczono.

Termin	Definicja dla uczniów	Kiedy pojawia się po raz pierwszy
Uważność	Skupienie się na jednej rzeczy i niezwracanie uwagi na nic innego.	Slajd 8
Przyciąganie uwagi	Gdy coś przyciąga Twoją uwagę bez Twojego świadomego wyboru – ruch, nagły hałas, czerwona kropka.	Slajdy 8 i 13
Kontrola uwagi	Kiedy wybierasz, na czym skupić uwagę, i utrzymujesz ją na tym. Wymaga to wysiłku i może być męczące.	Slajdy 8 i 16
Odbieganie myślami	Kiedy Twoje myśli uciekają od tego, co masz robić – zazwyczaj nawet bez Twojej wiedzy.	Slajd 17
Zbyt wysokie obroty / Przesadne wyciszenie	Jak bardzo czujny jest Twój organizm. Na lekcjach używa się tych określeń zamiast technicznego terminu „pobudzenie”, który uczniowie odczytują błędnie.	Slajdy 20–26 (lekcja 1), a następnie 47 i 50 (lekcja 2)
Walka lub ucieczka	Reakcja organizmu w nagłych wypadkach. Tętno rośnie, mięśnie są gotowe, następuje koncentracja.	Slajd 20

Termin	Definicja dla uczniów	Kiedy pojawia się po raz pierwszy
Strefa równowagi	Środek zakresu – stan czujności, ale bez nadmiernej aktywności – okres, w którym pracujesz najefektywniej.	Slajd 26
Stosunek sygnału do szumu	Różnica między tym, co masz robić („sygnał”), a wszystkim innym, co dociera do Twoich oczu i uszu („szum”).	Slajd 52
Zegar biologiczny	Wewnętrzny rytm 24-godzinny, który sprawia, że w niektórych godzinach łatwiej się skoncentrować niż w innych.	Slajd 44
Algorytm	System, który na podstawie Twoich wcześniejszych działań ustala, co pokazać Ci w następnej kolejności.	Termin dla nauczyciela. Ta koncepcja została omówiona na slajdzie 37 bez użycia tego słowa
Intencja wdrożeniowa	Plan w formie „kiedy X, to Y”.	Termin dla nauczyciela. Ten format jest używany na slajdzie 55 bez tego słowa

Wymagane zasoby

Niezbędne

- Projektor lub ekran z możliwością odtwarzania dźwięku. Slajd 14 (lekcja 1) obejmuje krótki film odtwarzany online.
- Tablica, na której można pisać. Na podstawie slajdów 13 i 16 (z lekcji 1) należy wypisać dwa kluczowe terminy, a burzę mózgów z sekcji 3 na slajdzie 34 (z lekcji 2) najlepiej przeprowadzić w dwóch kolumnach – wybrane i odrzucone bodźce.
- Papier i długopis dla każdego ucznia. Cztery z pięciu ćwiczeń wymagają pisania, podobnie jak podsumowanie na początku lekcji 2.
- Widoczny minutnik lub stoper. Czas ćwiczenia 1 należy odmierzać przez pełne 60 sekund.
- Karty pracy uczniów, po jednym zestawie dla każdego (dostarczane osobno, 7 stron). Strony 1–2 są używane podczas lekcji 1, a strony 5–7 w trakcie lekcji 2. Wydrukuj cały zestaw raz i zbierz go pod koniec lekcji 1 albo wydrukuj obie części osobno.

Opcjonalnie

- Drugi egzemplarz strony 7 kart pracy, jeśli chcesz zachować karty wyjścia i oddać uczniom ich własne egzemplarze.
- Kamera do dokumentów (wizualizer) lub kopia zapasowa karty ćwiczeń wyświetlona na ekranie, jeśli zamiast pisać przykłady na tablicy, wolisz zaprezentować ćwiczenie 5 na wzorcu.

Zanim zaczniesz uczyć: poświęć 30–45 minut

Jeśli brakuje czasu, skróć burzę mózgów (slajdy 11, 24, 34 i 42), a nie ćwiczenie 2 lub ćwiczenie 5.

Na tych dwóch ćwiczeniach opiera się lekcja.

- **Przejrzyj zestaw slajdów przy otwartych notatkach prelegenta (15–20 minut).** Użyj widoku pokazu slajdów lub widoku prelegenta. W notatkach znajdziesz rozpisany czas, wytyczne działania oraz gotowe kwestie do każdego slajdu. Zestaw slajdów zawiera animowane pliki GIF: są automatycznie zapętlane w widoku pokazu slajdów, ale nie w widoku do czytania.
- **Odtwórz film ze slajdu 14 i sprawdź dźwięk w sali, w której prowadzisz zajęcia (5 minut).** Film jest dostępny tutaj: https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo. Pokazuje on ślepotę wynikającą z nieuwagi – patrz materiały pomocnicze dla nauczyciela, sekcja 1b. Jeśli nie możesz odtworzyć filmu, opisz, co przedstawia, i przejdź dalej. Później nic od tego nie zależy.
- **Wydrukuj karty pracy, po jednym zestawie dla każdego ucznia (5–10 minut).** Siedem stron, jednostronnie, tak aby każde ćwiczenie można było zebrać osobno.
- **Przeczytaj sekcje 1–3 materiałów pomocniczych dla nauczyciela (10 minut).** Opcjonalne, ale zalecane. Patrz ramka na następnej stronie.
- **Przed lekcją 2 (5 minut).** Ponownie przeczytaj notatki prelegenta do slajdów 29–32 i przygotuj karty pracy z lekcji 1 do rozdania.

Materiały pomocnicze dla nauczyciela są przeznaczone dla Ciebie

Możesz przeprowadzić obie lekcje na podstawie samych slajdów i notatek prelegenta. Zapoznanie się z materiałami pomocniczymi nie jest wymagane. To zaraz po slajdach najbardziej użyteczny zasób w tym pakiecie – stworzony z myślą o nauczycielach, a nie tylko jako źródło gotowych odpowiedzi na pytania uczniów.

Przedstawiają prostym językiem, z podaniem źródeł, badania stanowiące podstawę każdej sekcji: dwa rodzaje uwagi, częstotliwość rozpraszania się na lekcjach, powody, dla których zbyt wysokie obroty i przesadne wyciszenie wymagają różnych reakcji, wpływ stresu i zegarów biologicznych na koncentrację, sposób projektowania platform internetowych i aplikacji oraz znaczenie szumu tła. Większość z tego odnosi się do prowadzenia każdej lekcji – tego, co wisi na ścianach i wyświetla się na ekranie, poziomu hałasu w klasie czy pory dnia, na którą zaplanowano trudniejsze zadania – i dotyczy Twojego skupienia dokładnie tak samo, jak koncentracji uczniów.

Sekcje 1–3 stanowią zaplecze lekcji 1, a sekcje 4–9 – lekcji 2. Warto poświęcić dwie minuty przed każdą lekcją na tabelę najczęstszych błędnych przekonań zamieszczoną pod koniec.

Jeśli masz mało czasu lub prowadzisz dłuższe lekcje

Każda lekcja zajmuje 45 minut, jeśli wszystkie części przeznaczone na dyskusję trwają tyle, ile podano w notatkach prelegenta.

Lekcja 1. Jeśli masz mało czasu, skróć burzę mózgów przy slajdach 11 i 24 i zbierz mniej odpowiedzi. Nie skracaj ćwiczenia 2 (slajd 27): opiera się na nim lekcja 2.

Lekcja 2. Slajdy powtórkowe w sekcji 5 (49 i 54) można pominąć bez naruszania toku argumentacji – jeśli pominiesz slajd 54, powiedz „cztery rzeczy”, a nie „pięć”. Jeśli brakuje Ci czasu, skróć burzę mózgów przy slajdach 34 i 42, a nie ćwiczenie 5.

Dłuższe lekcje (50–60 minut). Pozwól, aby dyskusje w parach trwały dłużej. To najlepszy sposób na wykorzystanie dodatkowego czasu.

Podwójna lekcja. Te dwie lekcje można przeprowadzić jedna po drugiej. Zrób krótką przerwę przy slajdzie 28, pomiń zadanie obserwacyjne na tym slajdzie i zachowaj błyskawiczne podsumowanie na slajdach 30–31 jako sprawdzenie przed sekcją 3.

Dwie lekcje

Podane czasy są liczone narastająco w obrębie każdej lekcji i zakładają wykorzystanie każdego slajdu. Wartość przy ikonie ZEGARA w każdej notatce prelegenta oznacza czas, po którym należy pokazać kolejny slajd. Odliczanie zaczyna się ponownie od 00:00 na slajdzie 29, na początku Lekcji 2.

Lekcja 1: czym jest koncentracja i co się dzieje, gdy zawodzi

Slajdy 1–28 · 45 minut · CE1 i CE2 · Karty pracy, strony 1–2

Czas	Slajdy	Etap	Ćwiczenia
0:00–4:20	1–6	Wprowadzenie: dwa pytania, na które można odpowiedzieć po podniesieniu ręki, potem plan	–
4:20–26:30	7–18	Część 1: czym jest koncentracja – przyciąganie i kontrola uwagi	Ćwiczenie 1
26:30–43:40	19–27	Część 2: co dzieje, gdy zawodzi – zbyt wysokie obroty, przesadne wyciszenie, strefa równowagi	Ćwiczenie 2
43:40–45:00	28	Zakończenie: jedna rzecz, na którą warto zwrócić uwagę przed następną lekcją	–

Około 22 z 45 minut zajmują: dyskusja, praca w parach lub ćwiczenia (slajdy 11, 14, 15, 20, 24 i 27). Ćwiczenie 2 ze slajdu 27 należy przeprowadzić bardzo starannie: to podczas niego uczniowie ustalają, w jaki sposób ich własna koncentracja najczęściej zawodzi, a lekcja 2 wraca do tego zadania.

Między dwiema lekcjami

- Na slajdzie 28 wyznaczono jedno krótkie zadanie: przypatrz się sobie, kiedy nie możesz się skoncentrować, i zadaj sobie pytanie, czy jesteś na zbyt wysokich obrotach, czy w stanie przesadnego wyciszenia? Pytanie znajduje się w ramce u dołu strony 3 kart pracy, z miejscem na wpisanie tego, co zauważyli. Nie trzeba oddawać żadnych kartek.
- Zbierz karty pracy albo poproś uczniów, aby je oddali. Strony 5–7 są wykorzystywane w lekcji 2. Jeśli zbierzesz je po zajęciach, poproś uczniów o przepisanie pytania ze slajdu 28 do zeszytów.
- Jeśli przerwa między lekcjami trwa dłużej niż dwa tygodnie, poświęć nieco więcej czasu na powtórkę ze slajdów 30–31 i zbierz mniej odpowiedzi na slajdzie 42.

Lekcja 2: co utrudnia, a co pomaga

Slajdy 29–56 · 45 minut · CE3, CE4 i CE5 · Karty pracy, strony 5–7

Czas	Slajdy	Etap	Ćwiczenia
0:00–6:00	29–32	Podsumowanie: pięć szybkich pytań, a potem dzisiejszy plan	Błyskawiczne podsumowanie
6:00–22:55	33–40	Sekcja 3: jak projektuje się platformy internetowe z myślą o przyciąganiu uwagi	Ćwiczenia 3 i 4
22:55–29:35	41–45	Sekcja 4: dlaczego koncentracja pojawia się i znika	–
29:35–38:00	46–54	Sekcja 5: pięć rzeczy, które naprawdę pomaga	–
38:00–45:00	55–56	Ćwiczenie 5 (karta wyjścia) i zakończenie	Ćwiczenie 5

Około 27 z 45 minut przeznaczono na dyskusję, pracę w parach lub ćwiczenia (slajdy 30–31, 34, 35, 38, 40, 42 i 55). Najwięcej czasu zajmuje burza mózgów: jeśli podczas sekcji 4 masz już opóźnienie, przyjmij mniej odpowiedzi przy slajdzie 42, zamiast rezygnować z ćwiczenia 5.

Alternatywnie w notatce dla prelegenta zasugerowano powtórzenie testu ze świecą ze slajdu 15 przez 30 sekund.

Po lekcjach

Bezpośrednio po lekcji 2

- Zbierz karty wyjścia z ćwiczenia 5 albo poproś uczniów, aby zachowali je w zeszytach, gdzie będą mieli do nich wgląd.
- Przeczytaj je. Mówią one bardzo wiele o tym, którzy uczniowie postrzegają siebie jako „działających na zbyt wysokich obrotach", a którzy jako „przesadnie wyciszonych" – przy czym tej drugiej grupy zazwyczaj w ogóle nie widać na lekcji.
- Oparcie w nauce: autonomiczny układ nerwowy, mechanizm „walki lub ucieczki" oraz cykle dobowe stanowią bezpośrednie tło dla tych lekcji.
- Połącz to z dyskusją toczącą się w szkole wokół polityki wobec telefonów. Lekcje dają uczniom słownictwo, dzięki któremu mogą wziąć w niej aktywny udział, zamiast tylko być jej częścią.

Około dwóch tygodni później

- Poświęć pięć minut na powrót do kart wyjścia. Zapytaj: czy zrobiliście to? Czy to zadziałało? Co byście zmienili?
- To właśnie to powtórzenie najbardziej decyduje o tym, czy lekcje przełożą się na jakąkolwiek zmianę zachowania. Plan, do którego nigdy się nie wraca, po cichu wygasa.
- Jeśli wolisz pisemne sprawdzenie wiedzy zamiast dyskusji, wykorzystaj tutaj krótki quiz sprawdzający zrozumienie (dostarczony osobno).

Propozycje działań uzupełniających

- Zaproponuj uczniom przeprowadzenie jednotygodniowego eksperymentu dotyczącego ich własnego stosunku sygnału do szumu: niech zmienią jedną rzecz w miejscu, w którym pracują, i odnotują, czy to pomogło.
- Zadaj materiał z sekcji 3 jako dłuższą pracę: wybierz jedną aplikację, opisz jej mechanizmy przyciągania uwagi i napisz krótką argumentację o tym, czy taki projekt da się obronić.

Dobrostan uczniów i ton

Te lekcje skłaniają uczniów do refleksji nad własną koncentracją, stresem i snem. Nieliczni uczniowie ujawnią przy tym coś poważniejszego – najczęściej podczas ćwiczenia 2 lub burzy mózgów o tym, co popycha nas do reakcji „walka albo ucieczka" (obie sytuacje występują w lekcji 1).

Krótko przyjmij to do wiadomości, nie drąż tematu przy klasie, kontynuuj lekcję i zajmij się sprawą później zgodnie ze szkolnymi procedurami ochrony dzieci lub wsparcia uczniów.

Unikaj przedstawiania jakiejkolwiek części tych lekcji jako diagnozy. „Zbyt wysokie obroty" i „przesadne wyciszenie" opisują stany, a nie ludzi, a tę prezentację napisano tak, aby tego nie zmieniać.