Educate to Empower

Karty pracy



Zanim zaczniesz

Na tej karcie nie ma złych odpowiedzi.

Kilka ćwiczeń zostało zaprojektowanych tak, aby każdy otrzymał inną odpowiedź.

Nie trzeba będzie oddawać niczego poza ostatnią stroną.

IMIĘ I NAZWISKO

KLASA / DATA

01

LEKCJA 1 · ĆWICZENIE 1

Test ze świecą

60 sekund, z pomiarem czasu

Spójrz na świecę na ekranie. Za każdym razem, gdy mrugniesz oczami, postaw znak...' w poniższym polu, a potem patrz dalej. Nie próbuj tego powstrzymywać – po prostu licz.

Zrób jeden znak tutaj za każdym razem, gdy mrugniesz. Nie próbuj tego powstrzymywać – po prostu licz.

Mój wynik _____ *Nikt w sali nie wpisze zera. O to właśnie chodzi.*

European Schoolnet

EPSON

Educate to Empower

02

LEKCJA 1 · ĆWICZENIE 2

Który typ zwykle pasuje do Ciebie?

5 minut

Pomyśl o ostatniej lekcji, podczas której naprawdę trudno było Ci się skupić. Zaznacz pola, które opisują Twoje odczucia, jakie Ci wtedy towarzyszyły. Możesz zaznaczyć pola w obu kolumnach.

To nie jest test ani diagnoza. Dotyczy to Twojego samopoczucia podczas jednej lekcji, a nie tego, kim jesteś.

ZBYT WYSOKIE OBROTY	PRZESADNE WYCISZENIE
☐ niepokój, nie dało się usiedzieć w miejscu	☐ otępienie i ociężałość
☐ pobudzenie, mózg działał zbyt szybko	☐ odpływanie myślami, myślenie o czymś innym
☐ drażliwość – drobiazgi naprawdę mnie irytowały	☐ wzrok skupiony na stronie, ale nic do mnie nie docierało
☐ nie dało się skupić na niczym	☐ senność, trudno było mi się rozruszać
☐ serce mi mocno biło / czułam/em, że coś jest nie tak	☐ nic nie zwróciło mojej uwagi

Teraz zwróć się do osoby obok. Po jednej minucie na osobę.

2a. Która kolumna bardziej pasuje do tej lekcji?

2b. Czy ten stan zmienia się w zależności od przedmiotu? A może od pory dnia? Podaj przykład.

Jeśli masz zaznaczone pola w obu kolumnach, to jest to prawidłowa odpowiedź. Prawie każdy doświadcza obu typu nastrojów w różnych momentach.

Przed następną lekcją: przypatrz się sobie

Od teraz do następnej lekcji zwróć uwagę na jedną sytuację, w której nie możesz się skoncentrować.

Zadaj sobie pytanie: czy działam na zbyt wysokich obrotach, czy jestem przesadnie wyciszonym uczniem? Co działo się wokół mnie?

Nie musisz jeszcze niczego naprawiać. Po prostu to zauważ. Lekcja 2 zacznie się od tego, co udało Ci się zauważyć.

Moje obserwacje:

LEKCJA 1 · POWTÓRKA

po 10 sekund

Szybka seria

Twój nauczyciel przeczyta na głos pięć pytań dotyczących Lekcji 1. Napisz krótką odpowiedź na każde z nich.
Nie zaglądaj na stronę 1.

1	
2	
3	
4	
5	

03

LEKCJA 2 · ĆWICZENIE 3

Policz rzeczy, które przyciągają Twoją uwagę

2 minuty, w parach

Wybierz jedną aplikację, z której korzystasz. Nie wyjmuj telefonu – polegaj na swojej wyobraźni. Wymień wszystkie funkcje, które zaprojektowano tak, aby przyciągały Cię bez pytania: czerwone kropki, ikony powiadomień, autoodtwarzanie, serie, „ktoś pisze", relacje, strony bez końca. Najdłuższa lista wygrywa.

Wybrana przeze mnie aplikacja: _____

FUNKCJA	JAK PRZYCIĄGA UWAGĘ (Ruch? Dźwięk? Kolor? Coś nieoczekiwanego?)
1	
2	
3	
4	
5	
6	

3a. Którą z nich możesz dziś wyłączyć?

04

LEKCJA 2 · ĆWICZENIE 4

Jak algorytm się tego nauczył?

2 minuty

Nie wyjmuj telefonu. Po prostu wyobraź sobie ekran aplikacji.

4a. Zapisz jedną rzecz, którą regularnie widzisz w aplikacji i która jest dopasowana do Ciebie.

4b. Teraz zapisz, w jaki sposób algorytm odkrył, że to lubisz. Trzymaj się konkretów – jakie czynności wykonujesz?

Nikt nie usiadł i nie zaprogramował go tak, by to o Tobie wiedział. To Ty uczysz go tego – każdą pauzą, każdym ponownym odtworzeniem, każdą sekundą bez przewijania dalej.

05 LEKCJA 2 · ĆWICZENIE 5 Wybierz jedną

5 minut · oddaj tę stronę

Wybierz JEDNĄ rzecz spośród pięciu strategii. Zapisz, co zrobisz i kiedy to zrobisz. Trzymaj się konkretów.

„Lepsza koncentracja" to nie jest plan.

„Telefon w mojej torbie, nie na biurku, gdy będę dziś odrabiać pracę domową" – to jest plan.

PIĘĆ STRATEGII – zakreśl tę, którą wybierasz
Twój nauczyciel mógł nie omówić wszystkich pięciu. Wybierz spośród tych, które przerobiliście.

1	Zauważ, w którym stanie jesteś – czy działasz na zbyt wysokich obrotach, czy jesteś w stanie przesadnego wyciszenia?
2	Zwiększ lub zmniejsz bodźce z zewnątrz – zmień miejsce i sposób pracy
3	Poruszaj się – działa w przypadku obu problemów
4	Popraw stosunek sygnału do szumu – wycisz szumy, podkręć sygnał
5	Dopasuj pracę do własnego rytmu – najcięższe obowiązki zaplanuj na czas najwyższej efektywności.

MÓJ PLAN

Kiedy

_____

To

_____

Za jakieś dwa tygodnie nauczyciel wróci do tego i zapyta, czy udało Ci się to zrobić.