Educate to Empower

Uważność: materiały do pracy z klasą



Ocena

Krótki sprawdzian ze zrozumienia, z kluczem odpowiedzi

- Około 15 minut
- 20 punktów
- Koncentracja: jak radzić sobie z rozproszeniem uwagi

Jak z tego korzystać

To prosty sprawdzian ze zrozumienia, a nie test. Obejmuje obie lekcje: pytania 1–5 dotyczą lekcji 1, a pytania 6–9 poruszają kwestie z lekcji 2. Kiedy go użyć: jako zadanie domowe po lekcji 2 albo – co polecamy – na początku sesji uzupełniającej, około dwóch tygodni później, wraz z ponownym omówieniem kart wyjścia. **Arkusz ucznia zaczyna się na stronie 4. Wydrukuj strony 6–8 dla wszystkich. Jeśli korzystasz z pytania rozszerzonego, wydrukuj także stronę 9.**

Zakres

Pytanie	Co sprawdza	Punkty	Cel i lekcja
1	Przypomnienie: dwa rodzaje uwagi	2	CE1 · Lekcja 1
2	Zastosowanie: przyporządkowywanie przykładów do przyciągania i kontroli uwagi	4	CE1 · Lekcja 1
3	Przypomnienie: ile kosztuje Cię błądzenie myślami	1	CE1 · Lekcja 1
4	Zrozumienie: dlaczego dwa różne rodzaje utraty koncentracji wymagają różnych rozwiązań	2	CE2 · Lekcja 1
5	Zastosowanie: diagnozowanie opisanego stanu	2	CE2 · Lekcja 1
6	Zrozumienie: dlaczego „po prostu odłóż to” nie działa	2	CE3 · Lekcja 2
7	Przypomnienie i zastosowanie: stosunek sygnału do szumu	3	CE3 · Lekcja 2
8	Zrozumienie: stres, zegary biologiczne i zmienność	2	CE4 · Lekcja 2
9	Zastosowanie: przekształcanie ogólnego zamiaru w plan	2	CE5 · Lekcja 2
–	Samoocena (niepunktowana)	–	–

Klucz odpowiedzi i schemat oceniania

Zaakceptuj każdą odpowiedź ucznia, która oddaje sens.
Są to przykładowe, a nie wymagane sformułowania.

Pytanie	Odpowiedź	Uwagi do oceniania	Punkty
1	Przyciąganie uwagi: gdy coś przyciąga Twoją uwagę bez Twojego świadomego wyboru (ruch, nagły hałas, czerwona kropka). Kontrola skupienia: gdy wybierasz, na czym chcesz się skupić, i utrzymujesz na tym uwagę; wymaga to wysiłku i męczy.	1 punkt za każdy rodzaj, poprawnie opisany. Przyznaj punkt za opis, nawet jeśli termin jest błędny.	2
2	Angażowanie uwagi: telefon wibrujący na biurku obok Ciebie; odliczanie do automatycznego odtwarzania pod koniec filmu. Kontrola uważności: decyzja, by ponownie przeczytać akapit, bo go nie rozumiesz; utrzymywanie wzroku na tablicy, gdy ludzie rozmawiają za Tobą.	Po 1 punkcie za każdy przykład, łącznie 4 punkty. Jeśli uczeń przedstawia sensowną argumentację na rzecz „błędnej" kategorii, przyznaj punkt – granica jest naprawdę płynna, a dobre rozumowanie jest warte więcej niż przypisana nazwa.	4
3	Przyswajasz mniej tego, czego masz się uczyć / Twoje zrozumienie materiału słabnie.	Akceptuj każde stwierdzenie o pogorszeniu uczenia się lub rozumienia. Nie akceptuj samej odpowiedzi „rozpraszasz się" – to tylko powtórzenie treści pytania.	1
4	Ponieważ są to przeciwstawne problemy. Bycie na zbyt wysokich obrotach wymaga wyciszenia (odejdź na bok, zwolnij tempo, wybierz spokojniejsze miejsce). Stan przesadnego wyciszenia wymaga stymulacji (wstań, zmień tempo pracy na bardziej dynamiczne, przejdź tam, gdzie dzieje się więcej). Użycie błędnego rozwiązania przynosi odwrotny skutek i sprawia, że jest tylko gorzej.	1 punkt za wskazanie, że te dwa stany wymagają przeciwnych reakcji. 1 punkt za prawidłowy przykład jednego z rozwiązań albo za stwierdzenie, że nieprawidłowe rozwiązanie pogarsza sytuację.	2

Pytanie	Odpowiedź	Uwagi do oceniania	Punkty
5	Stan przesadnego wyciszenia/niedostatecznego pobudzenia. Rozwiązanie: wstań, przyspiesz krok, udaj się tam, gdzie dzieje się więcej, albo zacznij coś tworzyć, zamiast poprzestawać na samym czytaniu.	1 punkt za prawidłową diagnozę. 1 punkt za rozwiązanie, które zwiększyłoby aktywność. Jeśli rozpoznają „zbyt wysokie obroty", ale podadzą dobre rozwiązanie, przyznaj 1 punkt za wewnętrzną spójność.	2
6	Ponieważ przyciąganie uwagi nie jest sztuczką – to prawdziwe zainteresowanie, precyzyjnie wymierzone w to, co już lubisz. Nic nie jest Ci narzucane, więc rady zakładające przymus po prostu nie pasują do sytuacji.	1 punkt za rozpoznanie, że zainteresowanie jest autentyczne. 1 punkt za powiązanie tego z powodem, dla którego rady oparte na sile woli się nie sprawdzają. Nie przyznawaj punktów za samo „bo to uzależnia" – to błędne przekonanie, które koryguje lekcja 2.	2
7	SYGNAŁ = to, co masz robić. SZUM = wszystko inne, co dociera do Twoich oczu i uszu. Liczy się różnica między nimi. Dowolny sensowny sposób na zwiększenie tej różnicy: sprzątnięcie biurka, zamknięcie innych okien na pulpicie, ustawienie się twarzą do pustej ściany, robienie tylko jednej rzeczy naraz, powiedzenie tego na głos, większy tekst.	1 punkt za sygnał, 1 punkt za szum, 1 punkt za dowolny wykonalny sposób zwiększenia tej różnicy. Przyznaj trzeci punkt za wzmocnienie sygnału ALBO zmniejszenie szumu – lekcja 2 uczy obu tych sposobów.	3
8	Ponieważ koncentracja jest stanem, który się zmienia, a nie wartością stałą. Pora dnia, Twój zegar biologiczny i poziom stresu, jaki odczuwasz, także mają na nią wpływ. W stresującym okresie kontrola uwagi rzeczywiście ulega pogorszeniu – a po jego ustąpieniu wraca do normy.	1 punkt za wskazanie, że koncentracja się zmienia, a nie jest stała. 1 punkt za podanie dowolnej prawidłowej przyczyny (pora dnia, zegar biologiczny, stres; można uznać sen). Potraktuj wzmiankę o tym, że efekt stresu jest tymczasowy jako odpowiedź pogłębioną; nie daje ona dodatkowego punktu.	2
9	Dowolne przeformułowanie w formie „kiedy X, to Y", z konkretną, możliwą do sprawdzenia wskazówką i działaniem. Na przykład „Kiedy dziś wieczorem usiądę do zadania domowego z historii, włożę telefon do torby, a nie położę go na biurku".	1 punkt za konkretne działanie. 1 punkt za konkretną okazję lub działanie wyzwalające. Plan bez „kiedy" otrzymuje 1 punkt. Plan bez żadnego z nich otrzymuje 0 punktów.	2
	Łącznie		**20**

Opcjonalne pytanie rozszerzone do starszych uczniów (14–18 lat)

„Niektórzy twierdzą, że telefony powinny być po prostu zakazane w szkołach. Na podstawie tego, co już wiesz o dwóch rodzajach uwagi, wyjaśnij, dlaczego zakaz używania telefonów może pomóc – i dlaczego sam w sobie może nie wystarczyć". (6 punktów)

Dobra odpowiedź zakłada wykorzystanie obu podejść: odłożenie telefonu usuwa główne źródło rozproszenia uwagi (czerwone kropki, wibracje, autoodtwarzanie), z którym uczeń sam sobie nie poradzi; nie rozwiązuje to jednak problemu kontroli uwagi, która uruchamia się pod wpływem prawdziwego zainteresowania i pozostaje z uczniem bez względu na to, gdzie znajduje się telefon. Warto zaznaczyć, że wnioski z badań nad całkowitym zakazem korzystania z telefonów w szkołach są podzielone, a eksperymenty sugerujące, że telefon w zasięgu wzroku obniża wydajność w trakcie zadania, rzadko dają w pełni powtarzalne wyniki.

Przyznaj do 2 punktów za prawidłowe użycie pojęcia przyciągania uwagi, do 2 punktów za kontrolę uwagi i do 2 punktów za przemyślane podsumowanie, które wykracza poza proste zestawienie obu stron.

Educate to Empower

Sprawdzenie zrozumienia

Dziewięć krótkich pytań. Około 15 minut. 20 punktów.

IMIĘ I NAZWISKO _____ KLASA _____ WYNIK _____/20

1. Są dwa rodzaje uwagi. Nazwij je i powiedz, czym się różnią. [2]

2. Zaznacz właściwe pole przy każdym z nich. [4]

	ODCIĄGANIE UWAGI	KONTROLA
Telefon wibrujący na biurku obok Ciebie	☐	☐
Postanowienie, żeby przeczytać akapit ponownie, ponieważ go nie rozumiesz	☐	☐
Odliczanie do autoodtwarzania rozpoczynające się pod koniec filmu	☐	☐
Utrzymywanie wzroku na tablicy, gdy ludzie rozmawiają za Tobą	☐	☐

3. Jak zmienia się ilość przyswajanych informacji, gdy coraz bardziej się rozpraszasz? [1]

4. **Dlaczego „za wysokie obroty” oraz nadmierne wyciszenie wymagają różnych sposobów na poprawę koncentracji? [2]**

5. **Ktoś mówi: „Całą lekcję siedzę w ławce. Nic nie mówię, patrzę na nauczyciela, a na końcu zdaję sobie sprawę, że nie dotarło do mnie ani jedno słowo”. W jakim stanie była ta osoba i co by jej pomogło? [2]**

6. **Dlaczego rada „po prostu odłóż telefon” nie sprawdza się zbyt dobrze w praktyce? Wykorzystaj to, co już wiesz o tym, jak aplikacje przyciągają Twoją uwagę. [2]**

Educate to Empower

7. **Wyjaśnij pojęcia SYGNAŁ i SZUM oraz podaj jeden sposób na zwiększenie różnicy między nimi. [3]**

8. **Dlaczego Twoja zdolność koncentracji zmienia się z dnia na dzień? Podaj jedną rzecz, która ma na to wpływ. [2]**

9. **„Będę się lepiej koncentrować podczas odrabiania lekcji". To nie jest plan. Przepisz go tak, aby mówił, co ta osoba zrobi i kiedy. [2]**

I jeszcze jedno – to nie jest oceniane

Lekcja 2 kończyła się opracowaniem planu. Czy udało Ci się go zrealizować?

☐ Tak, i to pomogło
☐ Tak, i nie zrobiło to żadnej różnicy
☐ Staram się to robić, ale wyleciało mi to z głowy
☐ Nie

Jeśli będzie okazja, żeby coś zmienić, to co by to było?

Educate to Empower

Pytanie rozszerzone

Dla starszych uczniów (14–18 lat). Jedno pytanie, 6 punktów.

IMIĘ I NAZWISKO _____ KLASA _____ WYNIK _____ /6

Niektórzy twierdzą, że telefony powinny być po prostu zakazane w szkołach. Na podstawie tego, co już wiesz o dwóch rodzajach uwagi, wyjaśnij, dlaczego zakaz używania telefonów może pomóc – i dlaczego sam w sobie może nie wystarczyć.

[6 punktów]