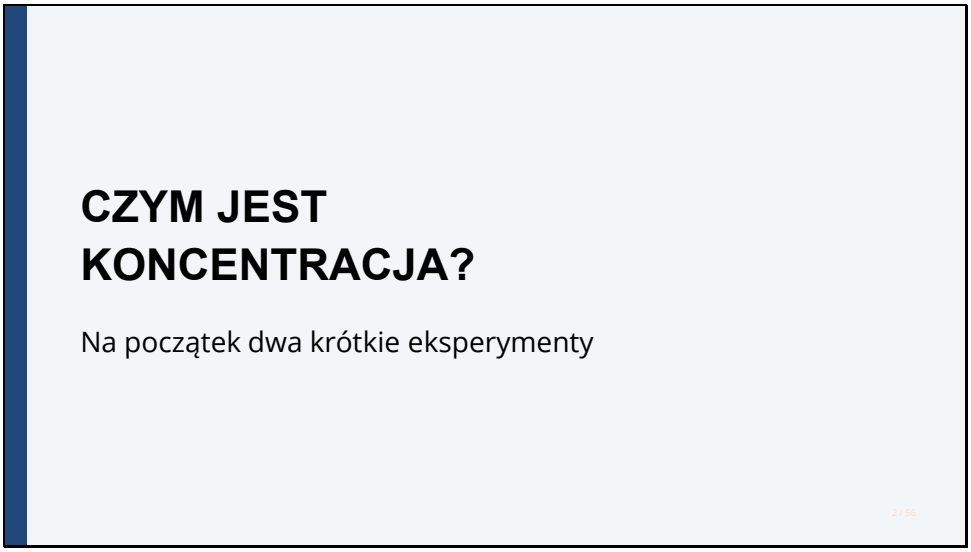
Slide 1



CZAS 1 min · ZEGAR 00:00
LEKCJA 1 z 2. ZADANIE: wyświetl ten slajd, gdy uczniowie będą wchodzić. Nie mów nic o tym.
PRZYGOTUJ: każdy uczeń potrzebuje kartki, długopisu i karty pracy. Podczas dzisiejszych zajęć trzeba będzie coś zapisać.
ZEGAR: każda notatka podaje czas trwania slajdu i czas od początku lekcji, w którym trzeba się zmieścić. Lekcja 1 zakończy się, gdy zegar wskaże 45:00. Zegar dla lekcji 2 zaczyna od nowa od 00:00 na slajdzie 29.
CZCIONKA: w prezentacji używana jest czcionka Open Sans. Jeśli nie ma jej na komputerze, PowerPoint podmieni ją na inną, a kilka slajdów może zostać przeformatowanych.
KONTEKST: w materiałach pomocniczych dla nauczyciela (dołączonych osobno) opisano badania, na których opiera się każda sekcja. Warto poświęcić na nie piętnaście minut przed rozpoczęciem zajęć – zostały napisane z myślą o Twojej pracy i tych dwóch lekcjach.

Slide 2



CZAS 40 s · ZEGAR 01:00
ZADANIE: przeczytaj nagłówek. Od razu przejdź dalej.
NIE zapowiadaj tych dwóch eksperymentów – zadziałają tylko wtedy, gdy klasa nie będzie wiedziała, co się szykuje.

Slide 3

PODNIEŚ RĘKĘ, JEŚLI…

Zdarzyło Ci się przeczytać całą stronę, dotrzeć do końca i uświadomić sobie, że nic do Ciebie nie dotarło.



CZAS 40 s · ZEGAR 01:40
ZADANIE: przeczytaj to klasie. Poczekaj, aż uczniowie podniosą ręce. Nie komentuj. Przejdź dalej.
SPODZIEWAJ SIĘ: prawie wszystkie będą ręce podniesione. O to właśnie chodzi – muszą zrozumieć, że to normalne.

Slide 4

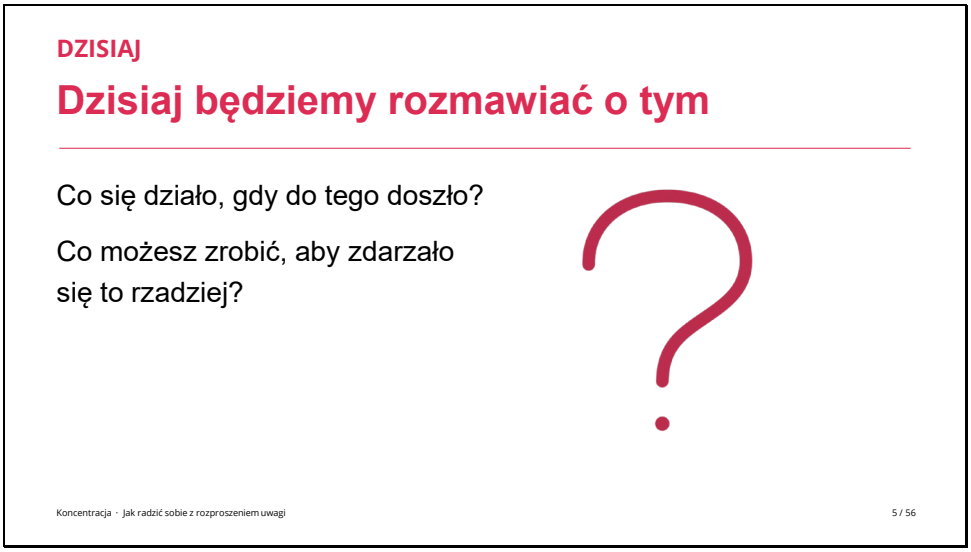
PODNIEŚ RĘKĘ, JEŚLI…

Zadano Ci w klasie pytanie i dotarło do Ciebie, że nie masz pojęcia, o czym mówi nauczyciel – mimo że przez cały czas zachowujesz uwagę.



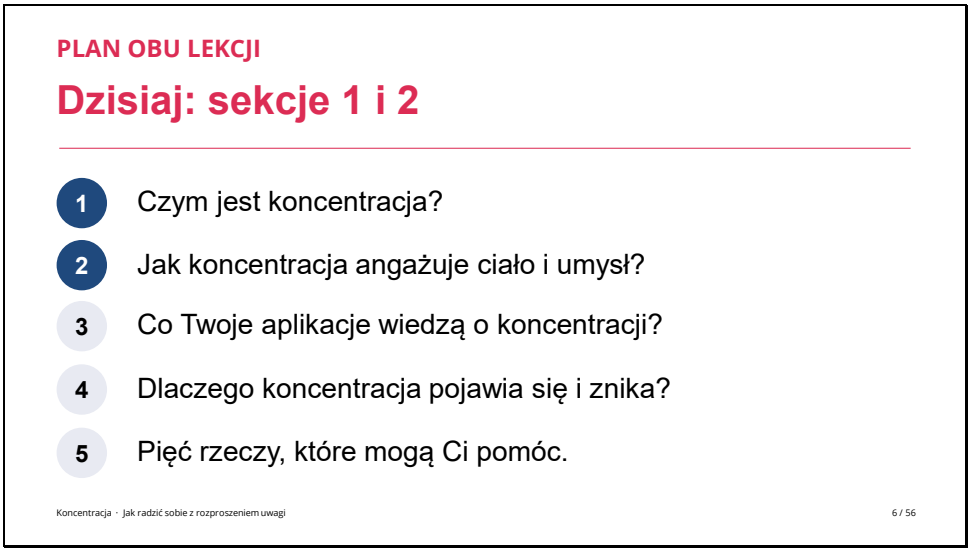
CZAS 40 s · ZEGAR 02:20
ZADANIE: przeczytaj to na głos. Poczekaj na podniesione ręce. Też podnieś rękę – efekt będzie silniejszy, jeśli uczniowie zobaczą, że dorosłym też się to zdarza. Przejdź dalej.
NIE RÓB: nie wymieniaj nikogo z imienia ani nie żartuj z konkretnego ucznia. To nie może sprawiać wrażenia nagany.

Slide 5



CZAS 40 s · ZEGAR 03:00
ZADANIE: przeczytaj dwa pytania. Nie odpowiadaj na nie. Przejdź dalej.
DLACZEGO: dzięki temu obie lekcje mają formę pytań, a nie wykładu. Lekcja 1 odpowiada na pierwsze. Lekcja 2 odpowiada na drugie.

Slide 6



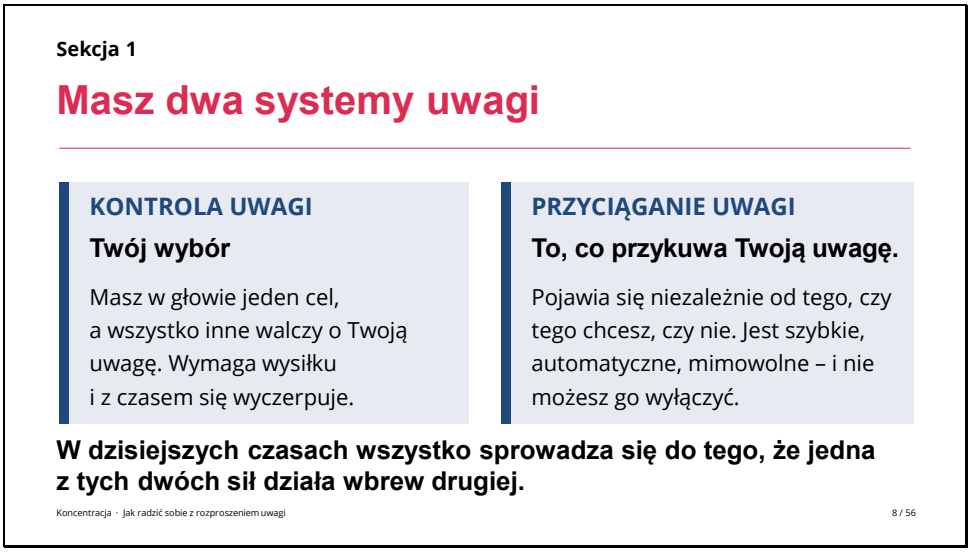
CZAS 40 s · ZEGAR 03:40
ZADANIE: wskaż pięć sekcji i przejdź dalej. Nie czytaj wszystkiego linijka po linijce. Sekcje 1 i 2 są na dzisiaj. Sekcje 3, 4 i 5 będą na następnej lekcji.
POWIĄZANIE: te pięć liczb to pięć podziałów na sekcje, dzięki którym uczniowie mogą zorientować się, na jakim etapie lekcji się znajdują.

Slide 7



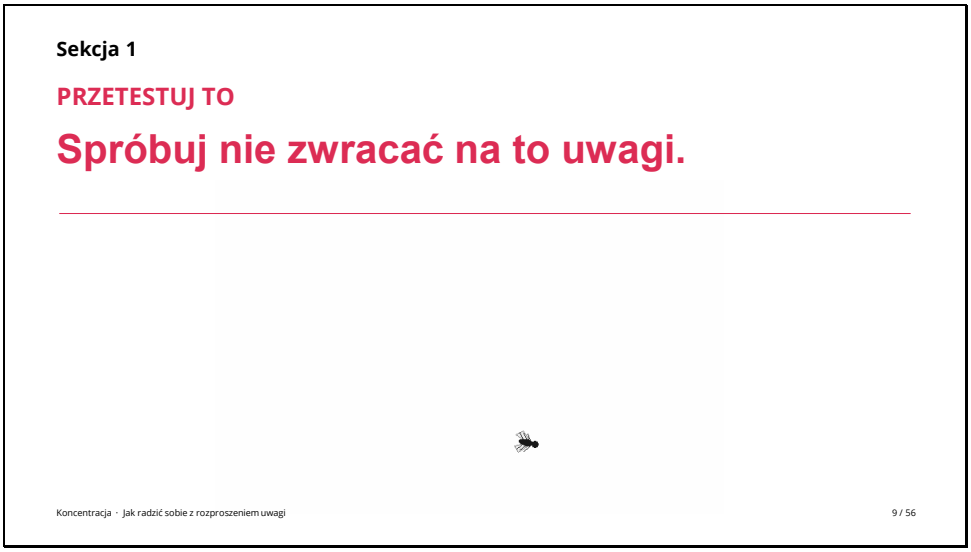
CZAS 10 s · ZEGAR 04:20
PODZIAŁ SEKCJI. Kliknij, aby od razu przejść dalej.

Slide 8



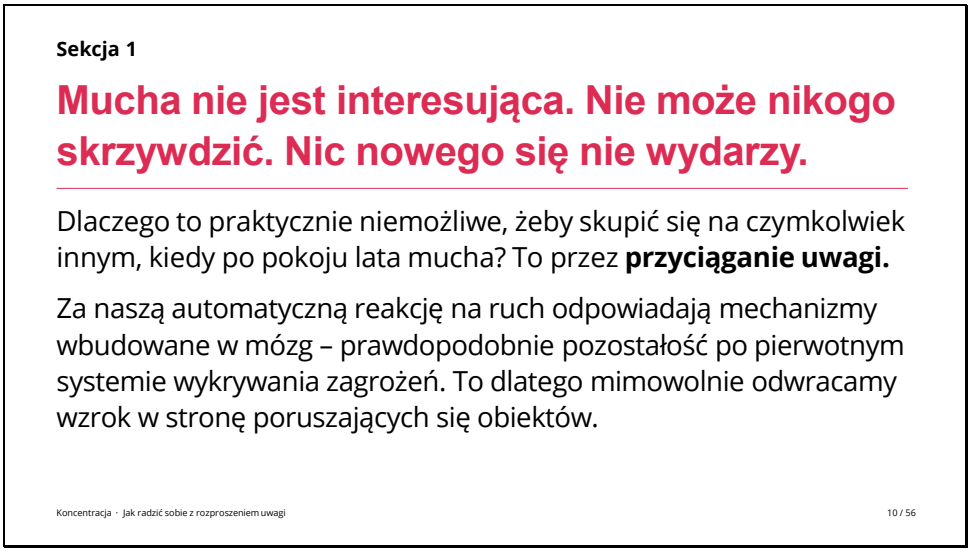
CZAS 1 min 30 s · ZEGAR 04:30
ZADANIE: przeczytaj obie karty. To jest schemat, na którym opiera się cała lekcja, więc poświęć mu chwilę.
POWIEDZ: „jedno z nich i tak się pojawi, czy tego chcesz, czy nie. Na drugie musisz poświęcić energię”.
SŁOWA KLUCZOWE: przyciąganie i kontrola uwagi. Oba te pojęcia będą wracać w każdej sekcji.

Slide 9



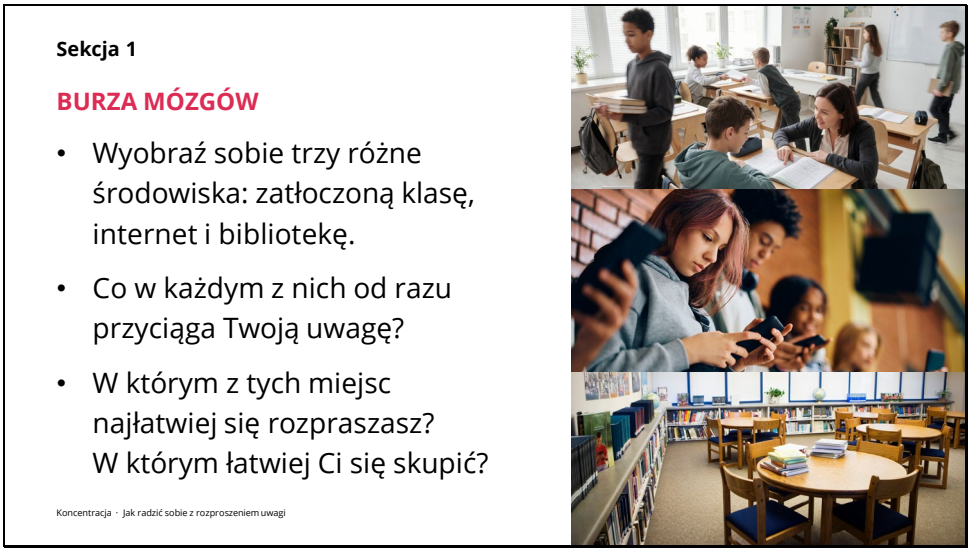
CZAS TRWANIA 45 s · ZEGAR 06:00
ZADANIE: wyświetl to. Nie mów nic przez jakieś dziesięć sekund. Pozwól im patrzeć.
POTEM POWIEDZ: „spróbujcie na to nie patrzeć”. Odczekaj kolejne pięć sekund.
UWAGA: ta animacja muchy jest zapętlona, więc możesz zostawić ją uruchomioną tak długo, jak tylko chcesz.

Slide 10



CZAS TRWANIA 1 min 15 s · ZEGAR 06:45
ZADANIE: przeczytaj zdania.
GŁÓWNA MYŚL: uwaga to nie tylko kwestia siły woli. Bodźce zewnętrzne nieustannie ją przyciągają.

Slide 11



CZAS 1 min · ZEGAR 12:00
ZADANIE: przeczytaj te cztery punkty. Poproś uczestników, aby porównali swoje odpowiedzi podane na głos z tą listą. Przejdź dalej.
POWIĄZANIE: każda z tych rzeczy pojawi się ponownie na następnej lekcji, gdy przyjrzymy się aplikacjom.

Slide 13

Sekcja 1

Przyciąganie uwagi: co rozprasza Twoją uwagę

Przyciąganie uwagi jest szybkie, automatyczne i mimowolne.

Nie można go wyłączyć.

Trudno NIE zwracać uwagi na ruch – nawet jeśli to tylko mucha.



CZAS 1 min 15 s · ZEGAR 13:00
ZADANIE: nawiąż od razu do muchy. Powiedz: „Ruch i hałas – właśnie dlatego mucha wygrywa”.
HASŁO: napisz na tablicy PRZYCIĄGANIE UWAGI. Będzie im ono ponownie potrzebne na następnej lekcji, w sekcji 3.

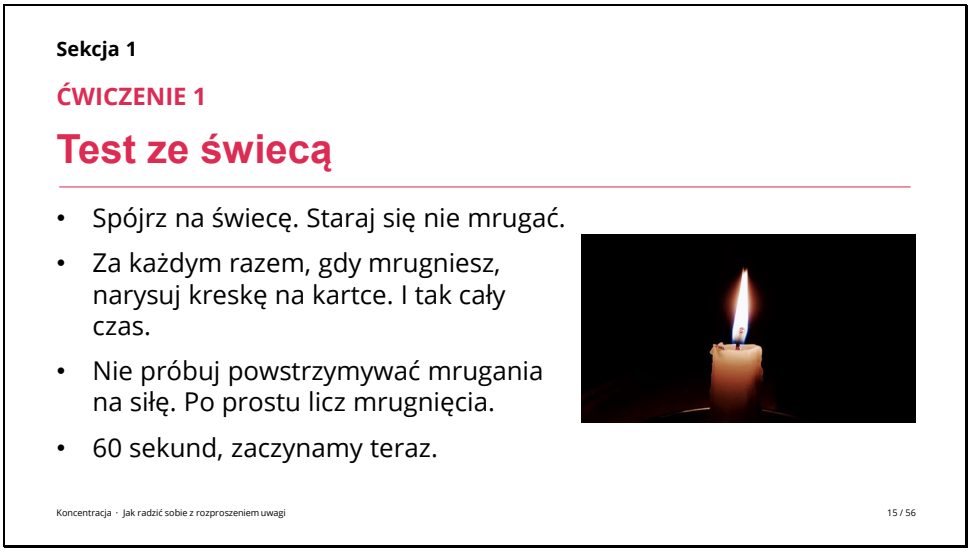
Slide 14



CZAS 3 min 30 s · ZEGAR 14:15
ZADANIE: włącz film i zatrzymaj go w momencie, gdy pojawi się pytanie o to, ile podań naliczyli uczniowie. Zbierz kilka odpowiedzi, a następnie wznów odtwarzanie, aby ujawnić prawidłową liczbę. Zatrzymaj ponownie natychmiast po odpowiedzi, zanim zostanie wspomniany goryl. Zapytaj: „Czy ktoś zauważył coś niezwykłego?” Zbierz trzy lub cztery reakcje, a następnie wznów odtwarzanie, aby pokazać moment ujawnienia. Obejrzyj film wcześniej, aby wiedzieć, gdzie zatrzymać odtwarzanie, i nie wspominaj nic o gorylu, dopóki uczniowie nie podzielą się swoimi obserwacjami.
PRZED LEKCJĄ: odtwórz film samodzielnie i sprawdź, czy nie jest zablokowany w szkolnej sieci.
WNIOSEK: przeoczenie goryla jest wynikiem spodziewanym, a nie błędem. Powiedz to. Pełne skupienie na jednej rzeczy oznacza przeoczenie czegoś, co mamy dosłownie przed oczami.

TŁUMACZENIE INSTRUKCJI WIDOCZNYCH NA EKRANIE:
Policz, ile razy zawodnicy w białych strojach podają sobie piłkę.
Ile podań udało Ci się naliczyć?
Prawidłowa odpowiedź to 15.
Ale czy udało Ci się zobaczyć goryla?

Slide 15



CZAS 4 min · ZEGAR 17:45
ĆWICZENIE 1. Karta pracy, strona 1.
ZADANIE: odmierz pełne 60 sekund. Teraz zrób głosowanie przez podniesienie rąk: 0–3 kreski? 4–8? 9 lub więcej?
WNIOSEK (1 min 30 s): nikt nie ma zera. O to właśnie chodzi. Uwaga nieustannie wędruje i to jest normalne. Umiejętność polega nie na powstrzymywaniu tego mechanizmu, tylko na jego ZAUWAŻENIU. Wszyscy tutaj właśnie udowodnili, że potrafią je zauważyć. Zapytaj dwóch uczniów, co odciągnęło ich uwagę.
DOSTOSUJ: uczniom, którym trudno trwać w bezruchu, przedstaw zadanie jako „licz, nie walcz”. Nie ma złej odpowiedzi ani przegranej.

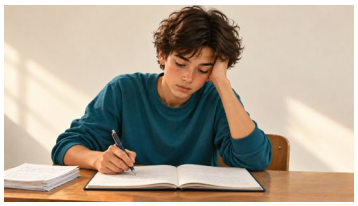
Slide 16

Sekcja 1

Kontrola uwagi: co wybierasz

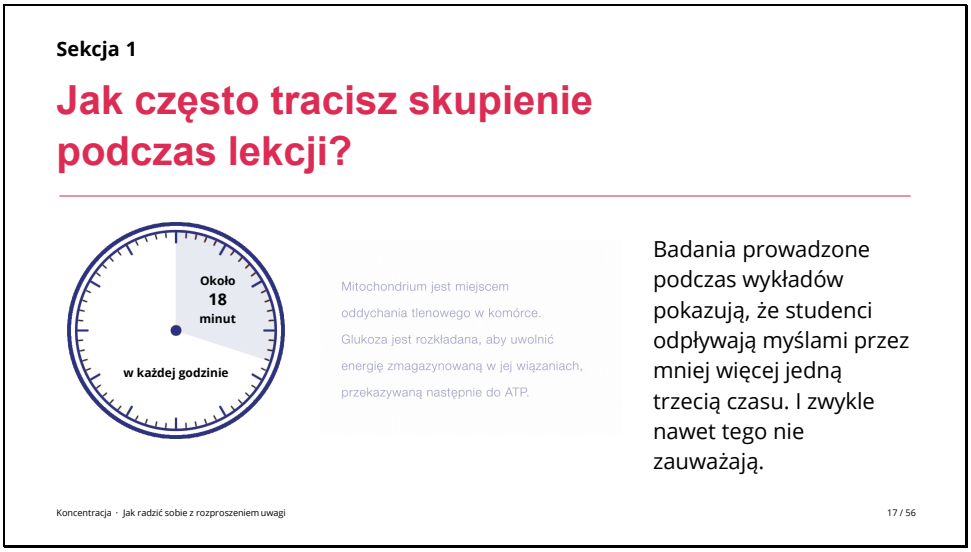
Kontrola uwagi to coś, co wymaga wysiłku.

Zużywa energię. Powoduje zmęczenie.



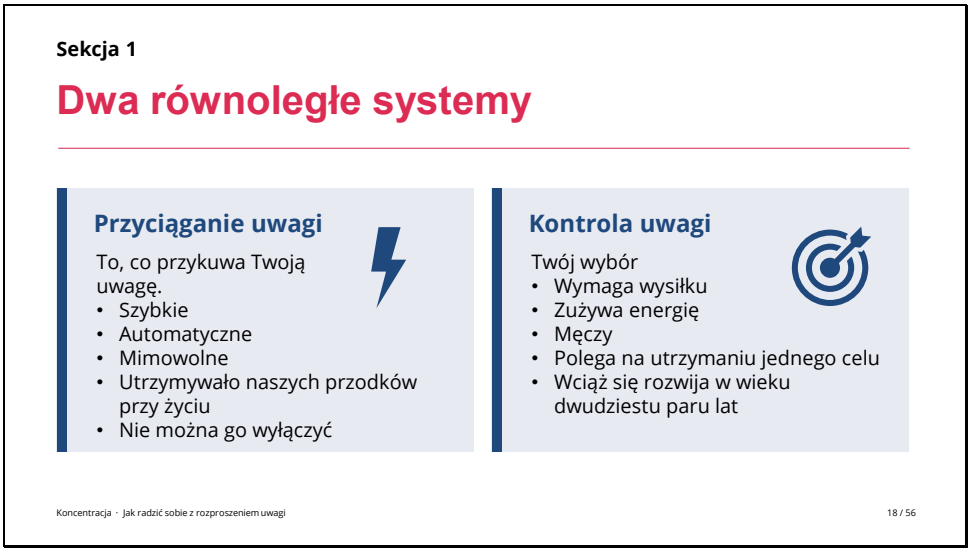
CZAS 1 min 15 s · ZEGAR 21:45
SŁOWO KLUCZOWE: obok hasła PRZYCIĄGANIE UWAGI napisz na tablicy KONTROLA UWAGI.
PRZEKAŻ OSTATNIĄ LINIJKĘ JAKO INFORMACJĘ, A NIE JAKO WYMÓWKĘ. Jeśli uczeń mówi: „więc to nie moja wina”, przyznaj mu rację, ale dodaj, że to nadal jego zadanie.

Slide 17



CZAS 1 min 30 s · ZEGAR 23:00
POWIEDZ: „mniej więcej jedna trzecia czasu. To mniej więcej osiemnaście minut na każdą godzinę, czyli prawie kwadrans podczas takiej lekcji jak ta”.
TON: to jest informacja, a nie oskarżenie. Powiedz wyraźnie, że jest to średnia dla wszystkich – w tym dorosłych – i że ten wskaźnik rośnie w trakcie lekcji.
ŹRÓDŁO: Lindquist & McLean (2011); Risko et al. (2012). Zobacz materiały pomocnicze dla nauczyciela.

Slide 18



CZAS 2 min · ZEGAR 24:30
ZADANIE: wskaż dwie kolumny. Powiedz: „jedno z nich i tak się pojawi, czy tego chcesz, czy nie. Na drugie musisz poświęcić energię”.
SPRAWDŹ: poproś dwóch lub trzech uczniów, żeby podali przykład każdego z nich ze swojego poranka.
POWIEDZ: na następnej lekcji porozmawiamy o tym, jak wykorzystać te pomysły, żeby pomóc wam się skoncentrować. Jak myślicie, o czym będziemy rozmawiać?

Slide 19



CZAS 10 s · ZEGAR 26:30
PODZIAŁ SEKCJI. Kliknij, aby od razu przejść dalej.

Slide 20



CZAS 2 min 30 s · ZEGAR 26:40
ZADANIE: zadaj pytanie ze slajdu – w którym miejscu na tej skali najlepiej nam się skupić? Daj parom trzydzieści sekund na podjęcie decyzji, a następnie poproś o trzy lub cztery odpowiedzi. Większość grup wskazuje środek – i słusznie.
NIE pokazuj jeszcze krzywej. Pojawi się na slajdzie 26 i będzie mieć większą siłę oddziaływania, jeśli najpierw sami spróbują zgadnąć.

Slide 21

Sekcja 2

Przesadne wyciszenie

Siedzisz nieruchomo, patrzysz przed siebie, jesteś cicho i prawie nic do Ciebie nie dociera.

Twoje oczy są tutaj.
Ale Ty jesteś gdzie indziej.
Błądzisz myślami.



CZAS 1 min · ZEGAR 29:10
ZADANIE: tutaj zwolnij. To stan, rzadko nazywany przez uczniów – a samo określenie go stanowi największą wartość tego slajdu.
DLA NAUCZYCIELI: poza tym jest to grupa, której systematycznie poświęcasz za mało uwagi w klasie, bo nie sprawia Ci żadnych kłopotów.

Slide 22

Sekcja 2

Kiedy przesadnie się wyciszasz

Co pomaga: ruszanie się, zaangażowanie, zmuszanie się do tworzenia czegoś.

Wielokrotne czytanie nie przyniesie dużego rezultatu.

Trzeba coś z siebie dawać, a nie tylko przyjmować informacje.



CZAS 1 min · ZEGAR 30:10
POWIEDZ: „sposób na zbyt wysokie obroty jest przeciwieństwem sposobu na przesadne wyciszenie. Dlatego jedna ogólna rada nigdy nie sprawdza się dla całej klasy”.

Slide 23

Sekcja 2

Zbyt wysokie obroty

Odczucia: niepokój, napięcie, drażliwość, trudność z uspokojeniem się. Drobiazgi naprawdę Cię denerwują.

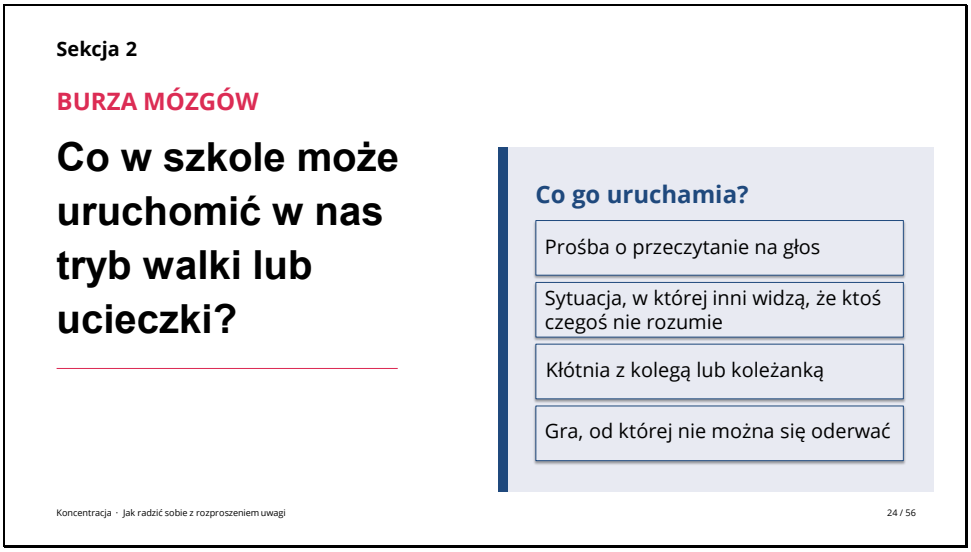
Twoje ciało weszło w tryb walki lub ucieczki.

Przyciąganie uwagi się nasila, a jej kontrola słabnie.



CZAS 1 min · ZEGAR 31:10
WAŻNE: nie dopuść, by zabrzmiało to jak coś niewłaściwego. To stan fizjologiczny. Powiedz to wprost.
POWIEDZ: „to nie znaczy, że źle się zachowujecie. Wasze ciało robi po prostu to, do czego zostało ewolucyjnie przystosowane”.

Slide 24



CZAS 3 min 30 s · ZEGAR 32:10
ZADANIE: na slajdzie znajdują się cztery odpowiedzi, więc najpierw naciśnij B, aby wyczyścić ekran. Daj parom minutę na rozmowę, wysłuchaj czterech lub pięciu wypowiedzi, a potem ponownie naciśnij B, aby przywrócić listę.
NA SLAJDZIE: prośba o przeczytanie na głos; sytuacja, w której inni widzą, że ktoś czegoś nie rozumie; kłótnia z kolegą lub koleżanką; gra, od której nie można się oderwać. Naprowadzaj uczniów na te odpowiedzi, ale przyjmij każdą.
DOBROSTAN UCZNIÓW: jeśli uczeń ujawni tu coś poważnego, krótko to przyjmij do wiadomości, kontynuuj lekcję, a następnie zajmij się tym po lekcji zgodnie z obowiązującymi w szkole procedurami ochrony dzieci lub wsparcia uczniów.

Slide 25

Sekcja 2

Gdy działasz na wysokich obrotach

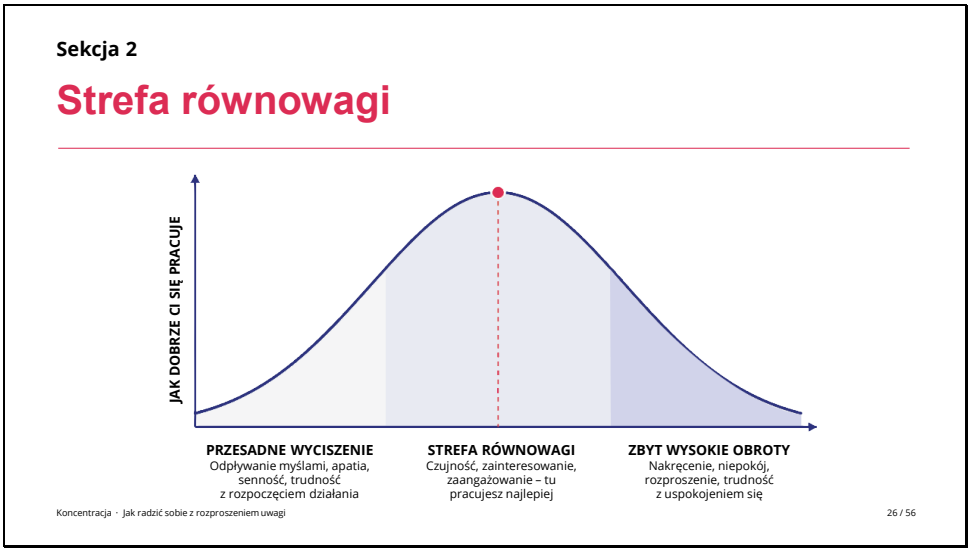
Co pomaga: na chwilę zwolnij tempo, poruszaj się, a potem wróć.

Nie „staraj się bardziej”. To właśnie zwiększenie starań pogarsza sytuację.



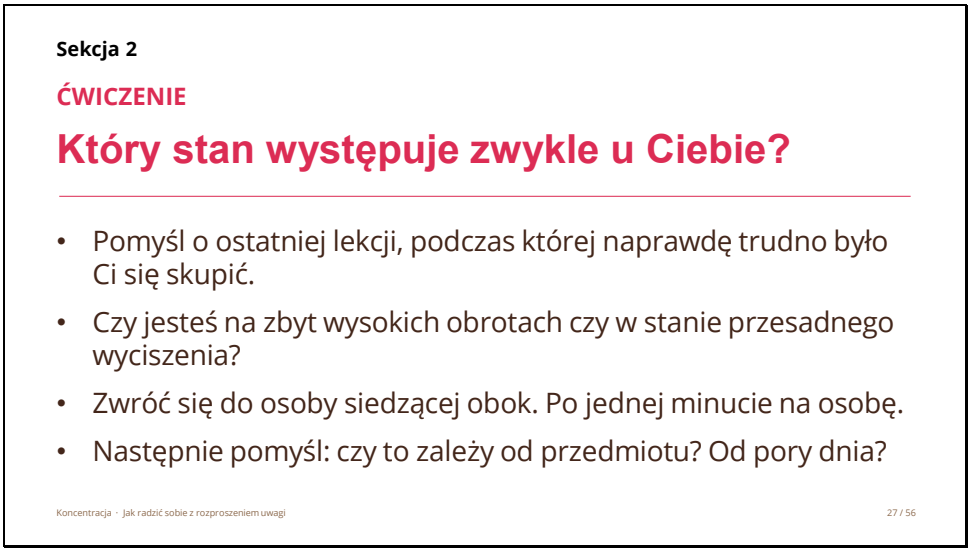
CZAS 1 min · ZEGAR 35:40
ZADANIE: mocno zaakcentuj ostatnie zdanie. To właśnie je uczniowie zapamiętują.
POWIEDZ: „jeśli przekroczycie szczyt krzywej, większy wysiłek popycha was tylko bardziej w dół”.

Slide 26



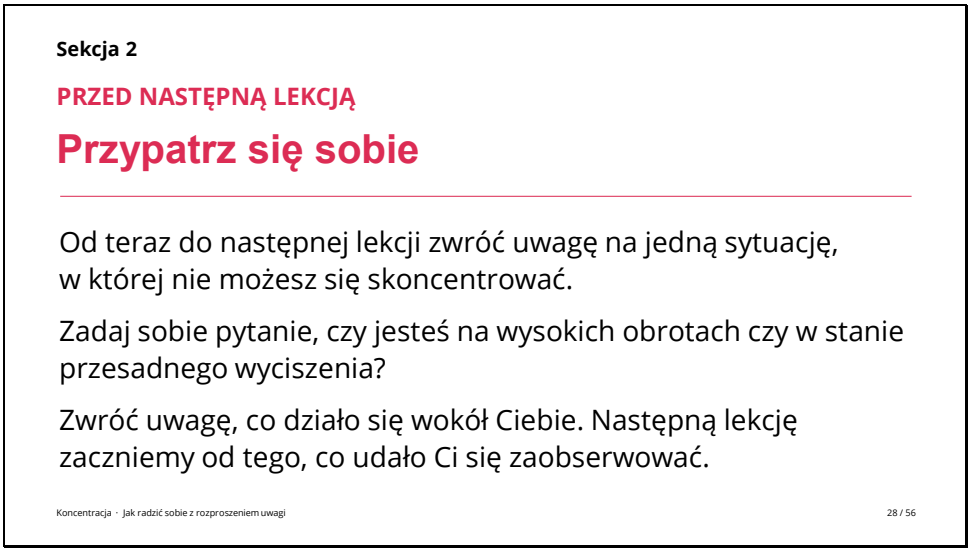
CZAS 2 min · ZEGAR 36:40
KLUCZOWY SCHEMAT LEKCJI.
ZADANIE: pokaż slajd i pozwól uczestnikom przyjrzeć się mu, zanim zaczniesz mówić. Potem zakreśl ten kształt dłonią: na tym końcu za mało, na tamtym końcu za dużo, optymalne efekty są pośrodku.
NAWIĄZANIE: zwróć uwagę, że klasa już to odgadła na slajdzie 20.
POWIEDZ: „oba skrajne stany odczuwa się zupełnie inaczej i oba uniemożliwiają pracę. Dlatego musisz wiedzieć, na którym jesteś krańcu”.
ŹRÓDŁO: Yerkes & Dodson (1908); Aston-Jones & Cohen (2005).

Slide 27



CZAS 5 min · ZEGAR 38:40
ĆWICZENIE 2. Pomyśl, omów w parze i podziel się. Karta pracy, strona 2.
ZADANIE: przeznacz na to cały przewidziany czas. To autodiagnoza – sedno tej lekcji.
ZBIERZ: cztery lub pięć odpowiedzi. Spodziewaj się, że niektórzy uczniowie powiedzą: „i to, i to, zależy kiedy” – to jest właściwa odpowiedź, więc tak właśnie powiedz.
NIE pytaj nikogo o to, kto sam się nie zgłosi. To kwestia prywatna.
DOSTOSUJ: zaproponuj opcję pisemną uczniom, którzy wolą nie mówić.

Slide 28



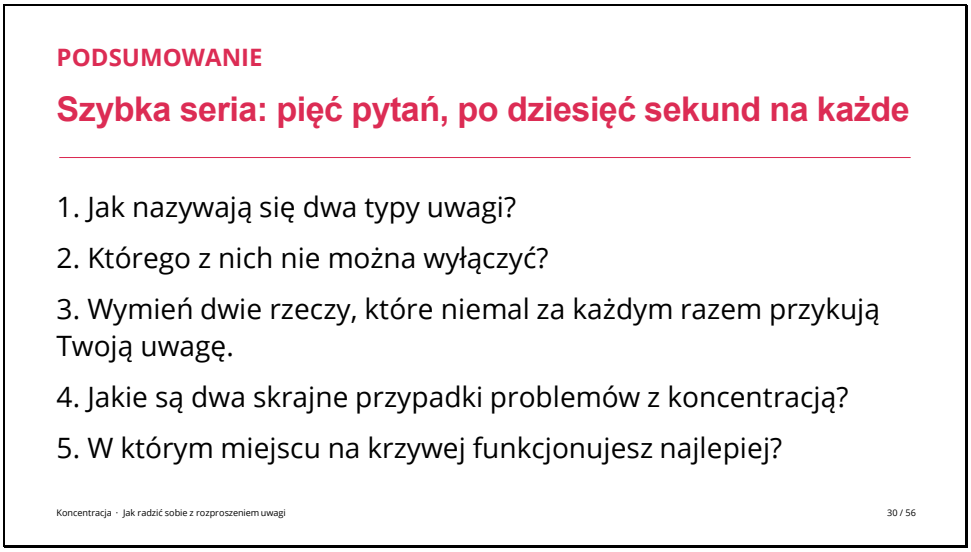
CZAS 1 min 20 s · ZEGAR 43:40
ZAKOŃCZENIE LEKCJI 1.
ZADANIE: przeczytaj to na głos. To samo pytanie jest wydrukowane w ramce u dołu strony 2 karty pracy. Jeśli zbierasz karty, poproś uczniów, aby przepisali je do zeszytów.
POWIEDZ: „nie musicie jeszcze niczego naprawiać. Po prostu zauważcie to raz i zwróćcie uwagę, co działo się wokół Was”.
NASTĘPNA LEKCJA zaczyna się szybką powtórką i pytaniem o to, co zauważyli.
KARTY PRACY: zbierz karty pracy lub poproś uczniów, aby je oddali. Strony 3–5 są wykorzystywane w lekcji 2.

Slide 29



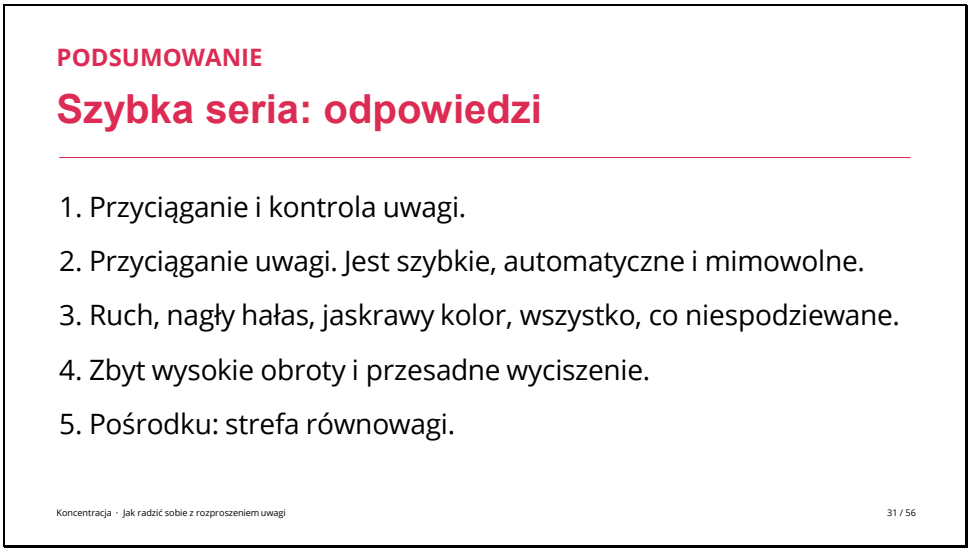
CZAS 30 s · ZEGAR 00:00
LEKCJA 2 Z 2. ZADANIE: pokaż to, gdy uczniowie będą wchodzić. Oddaj karty pracy z lekcji 1.
PRZYGOTOWANIE: każdy uczeń potrzebuje długopisu i karty pracy. Dziś używane są strony 3–5.
ZEGAR: zegar startuje znowu od 00:00. Przeprowadzona w całości lekcja 2 kończy się na 45:00.

Slide 30



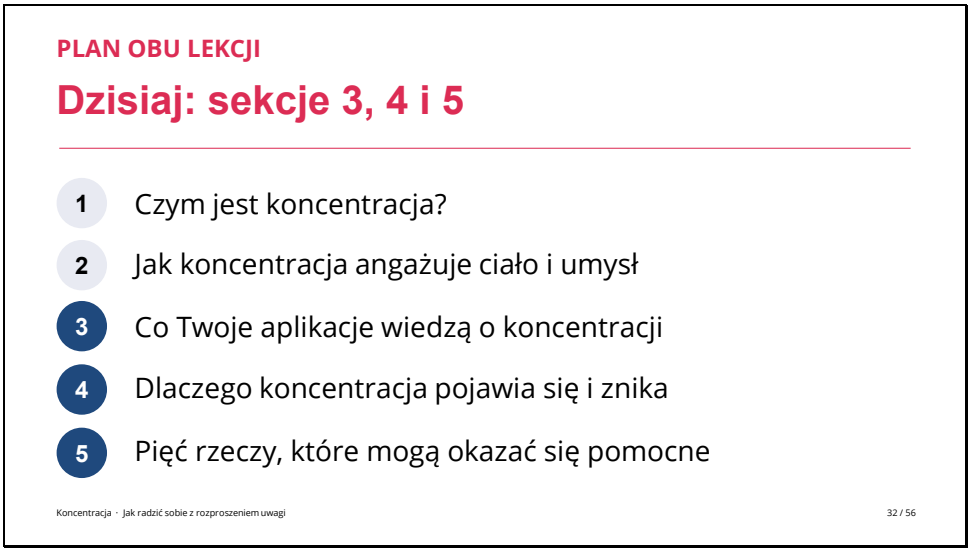
CZAS 3 min · ZEGAR 00:30
PODSUMOWANIE. Karta pracy, strona 3, początek strony.
ZADANIE: przeczytaj każde pytanie na głos i daj dziesięć sekund na zapisanie odpowiedzi. Żadnych rozmów ani zaglądania na stronę 1. Ma być szybko.
DLACZEGO: przypomina to dwie koncepcje, o których mowa była w lekcji 2 – dwa rodzaje uwagi i dwa przypadki nieprawidłowej koncentracji – oraz pokazuje, co warto powtórzyć przez trzydzieści sekund.
ALTERNATYWA: zamiast tego powtórz przez 30 sekund test ze świecą ze slajdu 15 i zapytaj, co się teraz zmieniło, gdy uczniowie wiedzą już, dlaczego tak się dzieje.

Slide 31



CZAS 2 min · ZEGAR 03:30
ZADANIE: odsłoń odpowiedzi. Uczniowie sami sprawdzają swoje odpowiedzi. Poproś o podniesienie ręki te osoby, które mają pięć na pięć.
NASTĘPNIE ZAPYTAJ: „czy od ostatniej lekcji ktoś zauważył, że jest na zbyt wysokich obrotach lub przesadnie wyciszony? Co się wtedy działo?” Wysłuchaj dwóch lub trzech odpowiedzi.
SŁOWA KLUCZOWE do przypomnienia przed częścią 3: przyciąganie i kontrola uwagi.

Slide 32



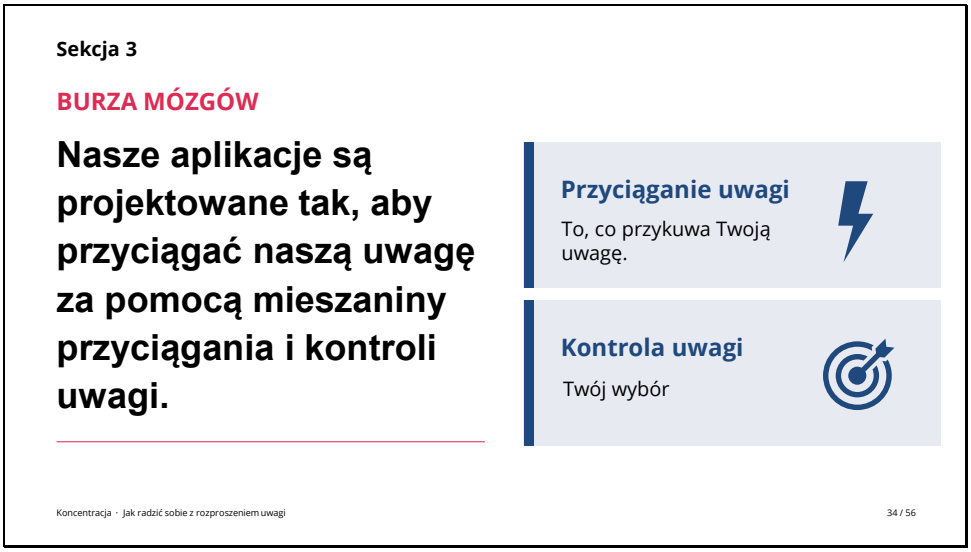
CZAS 30 s · ZEGAR 05:30
ZADANIE: wskaż trzy sekcje na dziś i przejdź dalej.
NAWIĄZANIE: sekcje 1 i 2 były w poprzedniej lekcji. Dziś mówimy o tym, co utrudnia koncentrację i jak można temu zaradzić.

Slide 33



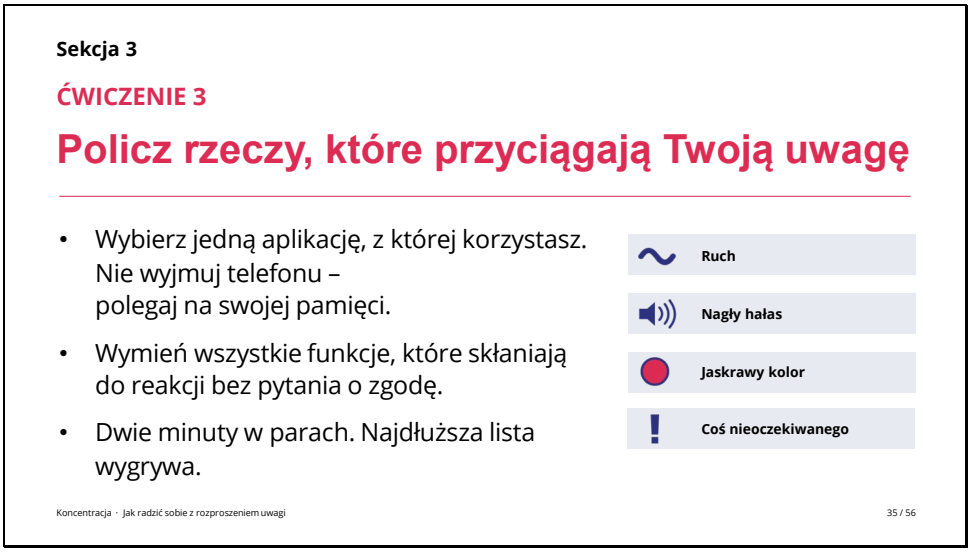
CZAS 10 s · ZEGAR 06:00
PODZIAŁ SEKCJI. Spodziewaj się, że to pobudzi grupę.

Slide 34



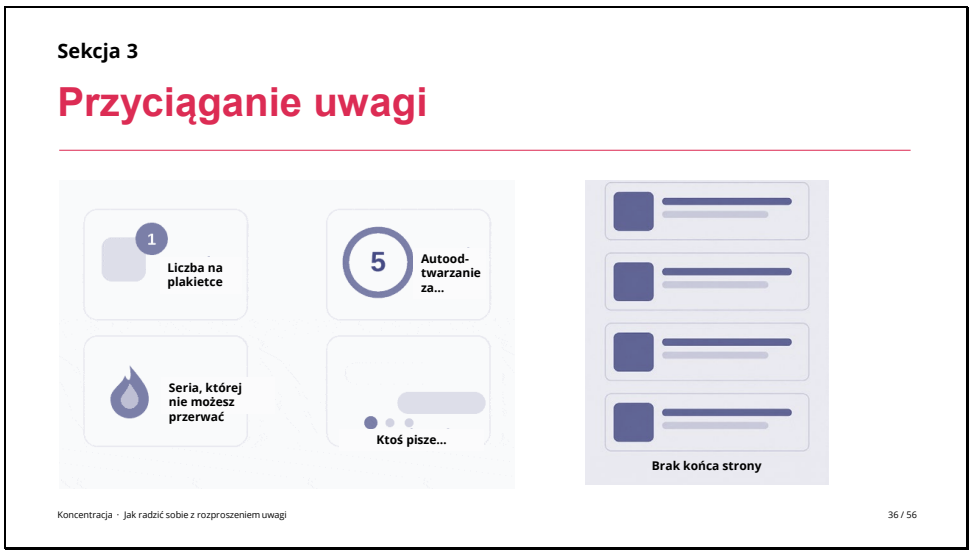
CZAS 3 min · ZEGAR 06:10
ZADANIE: przeczytaj to na głos. Daj parom minutę na wymyślenie przykładu poszczególnych rodzajów, a potem wybierz po trzy lub cztery z każdego z nich. Zapisz je na tablicy w dwóch kolumnach – wybrane i odrzucone bodźce.

Slide 35



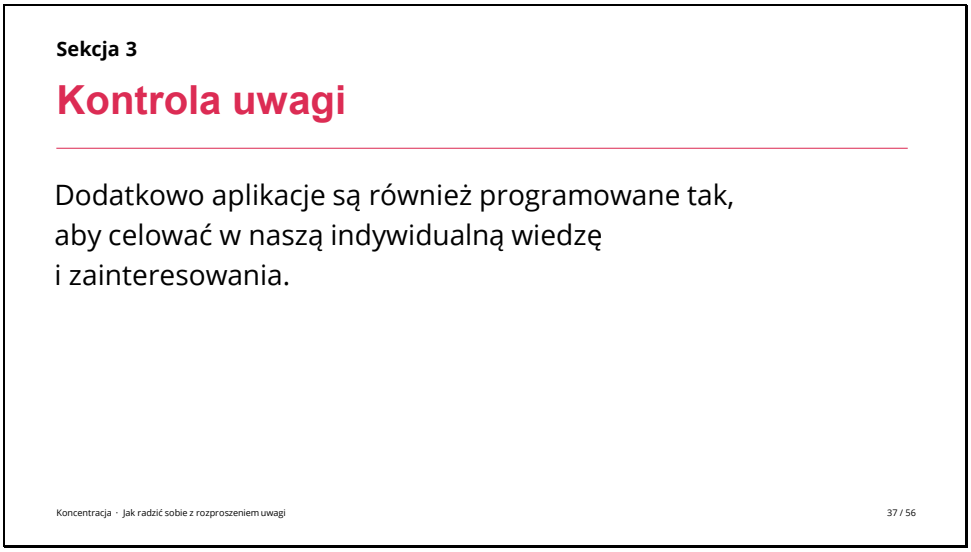
CZAS 4 min 30 s · ZEGAR 09:10
ĆWICZENIE 3. Karta pracy, strona 3.
ZADANIE: dwie minuty w parach. Następnie wybierz najdłuższą listę i zadaj pytanie z końca karty pracy: którą z tych rzeczy moglibyście wyłączyć dziś wieczorem? Spodziewaj się długich list – uczniowie radzą sobie z tym znacznie lepiej niż dorośli.
DLACZEGO TO DZIAŁA: przestają być celem, a stają się analitykami.
TELEFONY ZOSTAJĄ SCHOWANE – powiedz to na początku.

Slide 36



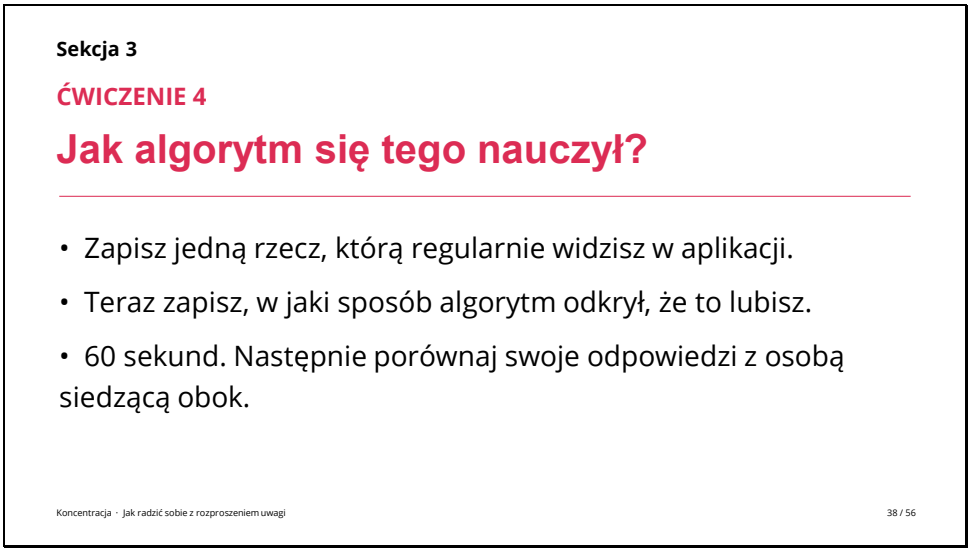
CZAS 1 min 15 s · ZEGAR 13:40
ZADANIE: pozwól, aby animacja się odtworzyła. Wskazuj każdy animowany element: rosnącą liczbę na plakietce, odliczanie do autoodtwarzania, serię, komunikat „ktoś pisze”.
ZAPYTAJ: „który z tych elementów masz teraz w kieszeni?”

Slide 37



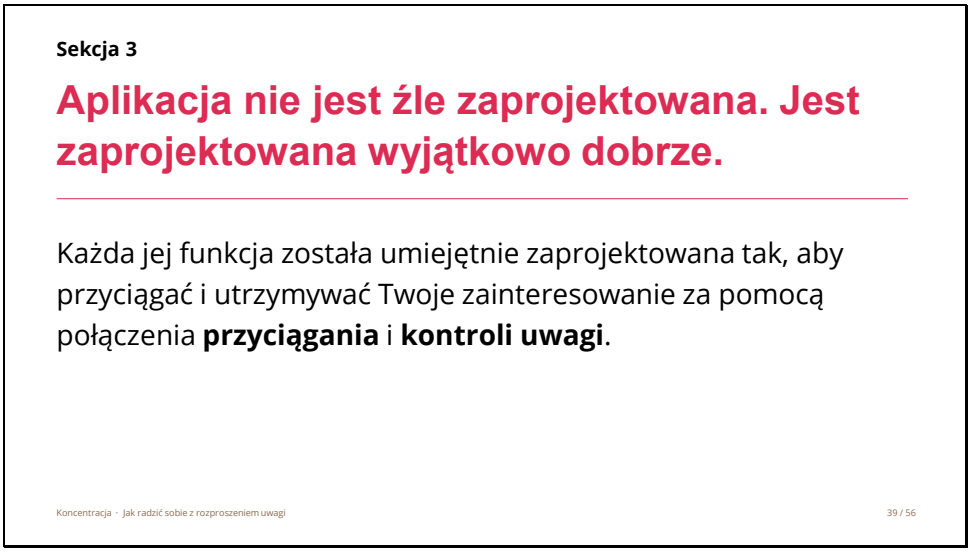
CZAS 45 s · ZEGAR 14:55
ZADANIE: odczytaj, a potem przejdź dalej.
POWIĄZANIE: to jest ta połowa układanki, której uczniowie nigdy się nie spodziewają – aplikacja nie tylko przyciąga ich uwagę, ale też daje im to, co sami wybrali.

Slide 38



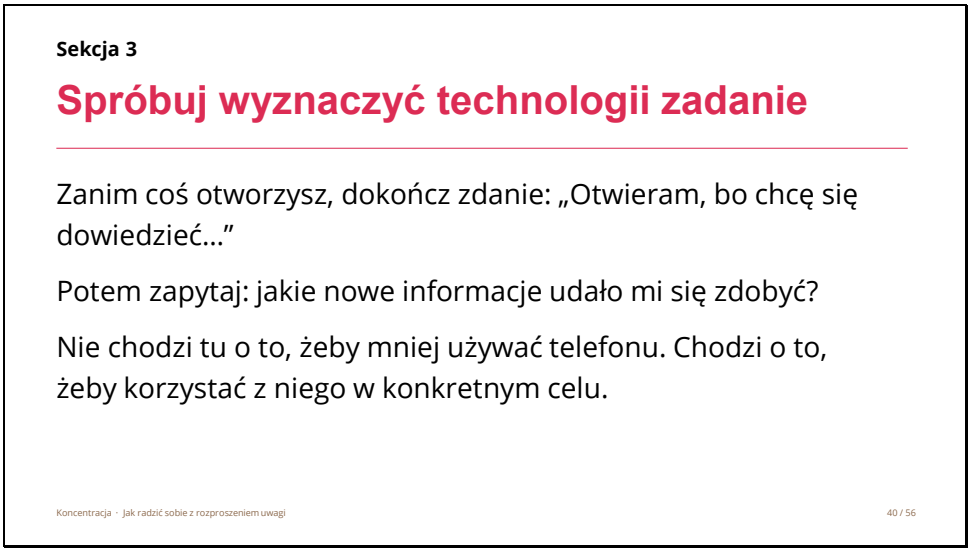
CZAS 4 min · ZEGAR 15:40
ĆWICZENIE 4. Karta pracy, strona 4.
ZADANIE: 60 sekund pisania, 60 sekund porównywania. Zbierz trzy lub cztery odpowiedzi.
WNIOSEK: sami go tego nauczyliście. Każda pauza, każde ponowne obejrzenie, każda sekunda, w której nie przewinęliście dalej.
TELEFONY ZOSTAJĄ SCHOWANE. Uczniowie nie potrzebują do tego telefonów, a wyjęcie ich w tym momencie źle wpłynie na resztę lekcji.

Slide 39



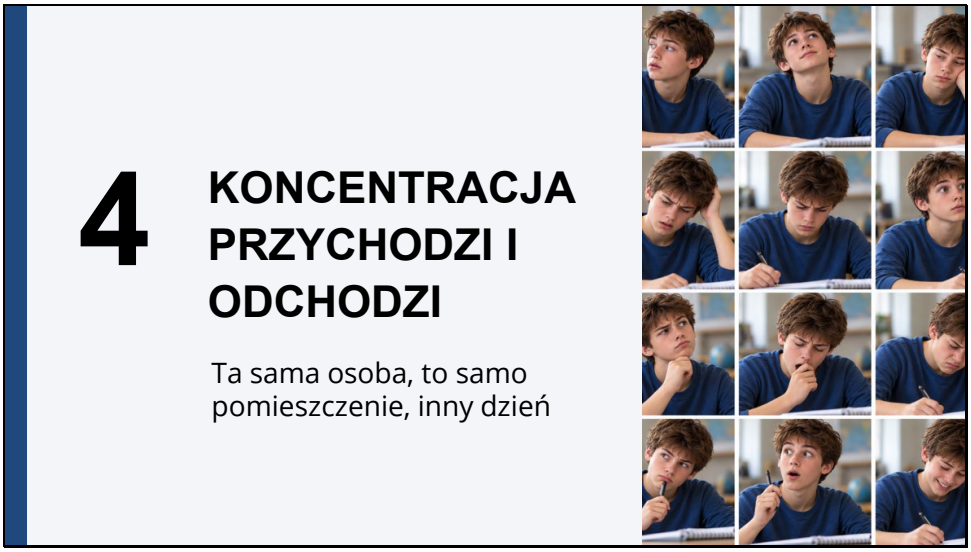
CZAS 1 min 15 s · ZEGAR 19:40
PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA warta dodania: telefon w innym pokoju działa lepiej niż ekranem do dołu na biurku. Rzecz konkretna i do przetestowania już dziś wieczorem. ŹRÓDŁO: Ward et al. (2017) na temat obecności telefonu. Później nie udało się powtórzyć tego efektu, więc przedstawiaj to jako coś wartego sprawdzenia, a nie udowodnionego. Zobacz materiały pomocnicze dla nauczyciela.

Slide 40



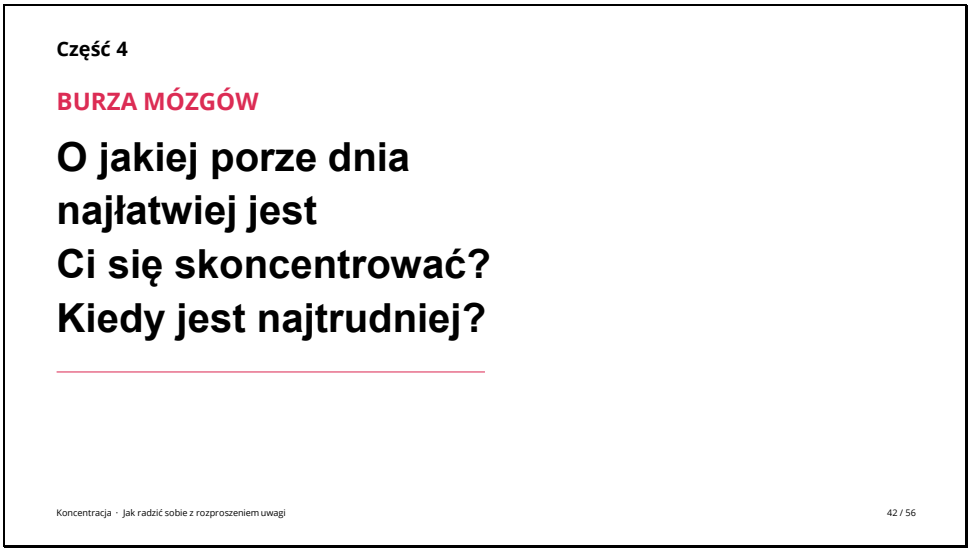
CZAS 2 min · ZEGAR 20:55
ZADANIE: wymyśl na głos kiepskie zadanie, aby zrozumieli, jak może ono wyglądać. Potem wymyśl dobre. Następnie daj uczniom minutę na dokończenie zdania dotyczącego aplikacji, którą wybrali w ćwiczeniu 3, i powiedzenie go osobie obok.
PODKREŚL: to nie jest zakaz. Zakazy zniechęcają uczniów.

Slide 41



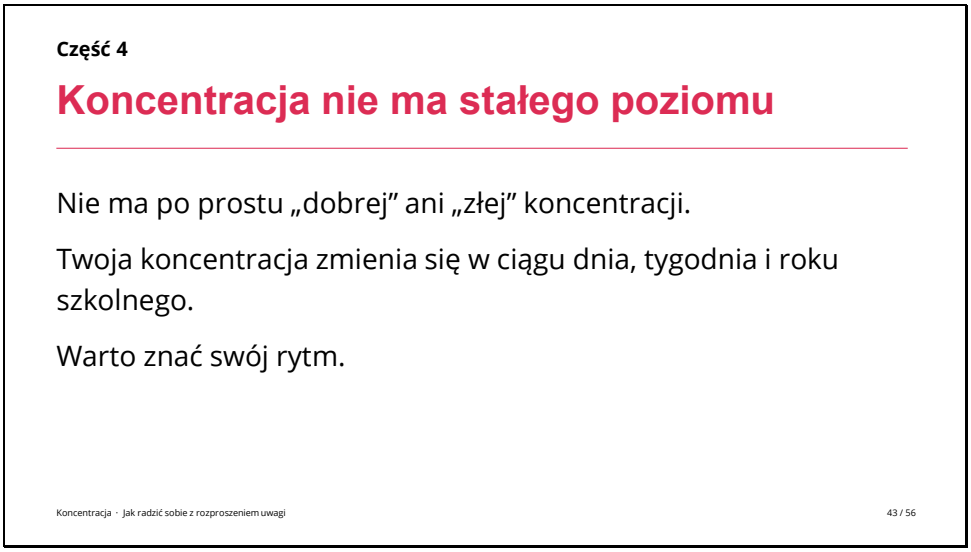
CZAS 10 s · ZEGAR 22:55
PODZIAŁ SEKCJI. Kliknij, aby od razu przejść dalej.

Slide 42



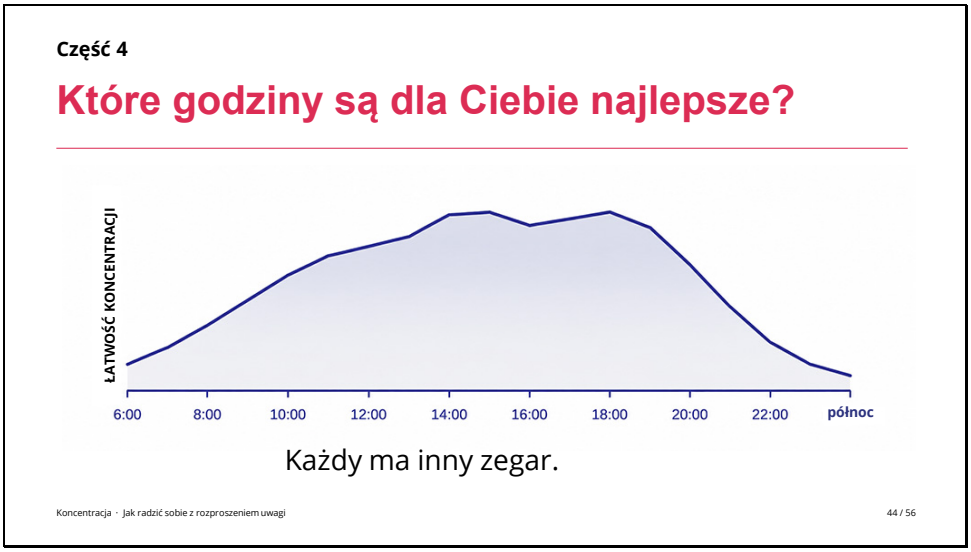
CZAS 2 min 30 s · ZEGAR 23:05
ZADANIE: zbierz szybko sześć lub siedem odpowiedzi. Nie komentuj żadnej z nich.
SŁUCHAJ: jak bardzo się ze sobą nie zgadzają. Ta różnica zdań jest punktem wyjścia do następnego slajdu.

Slide 43



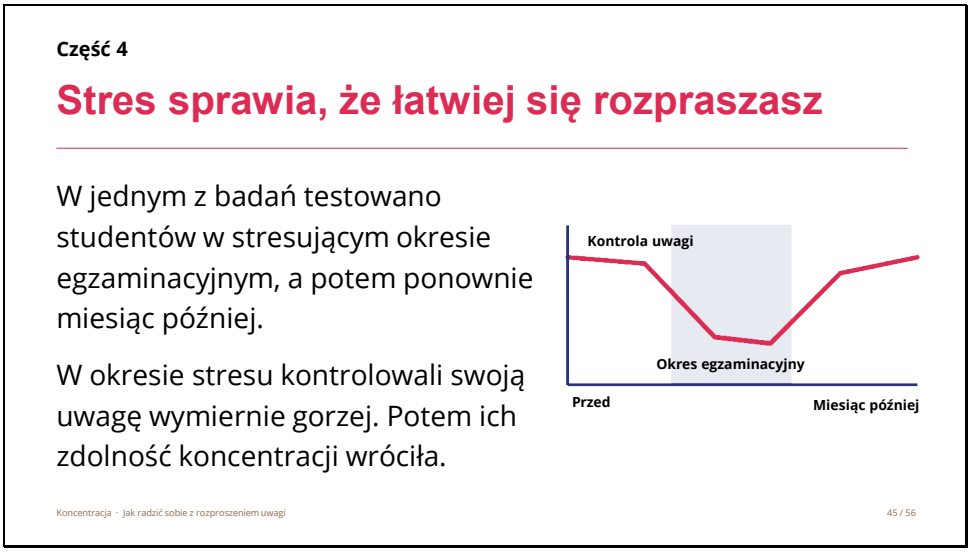
CZAS 1 min · ZEGAR 25:35
DLACZEGO TO MA ZNACZENIE: zmienia sposób myślenia o koncentracji – to nie cecha, tylko stan. To ważne dla każdego ucznia, który już uznał, że „słabo się koncentruje”.
POWIEDZ: „nikt w tym pomieszczeniu nie jest kimś, kto nie potrafi się skoncentrować. Każdy z nas ma zmienny poziom koncentracji”.

Slide 44



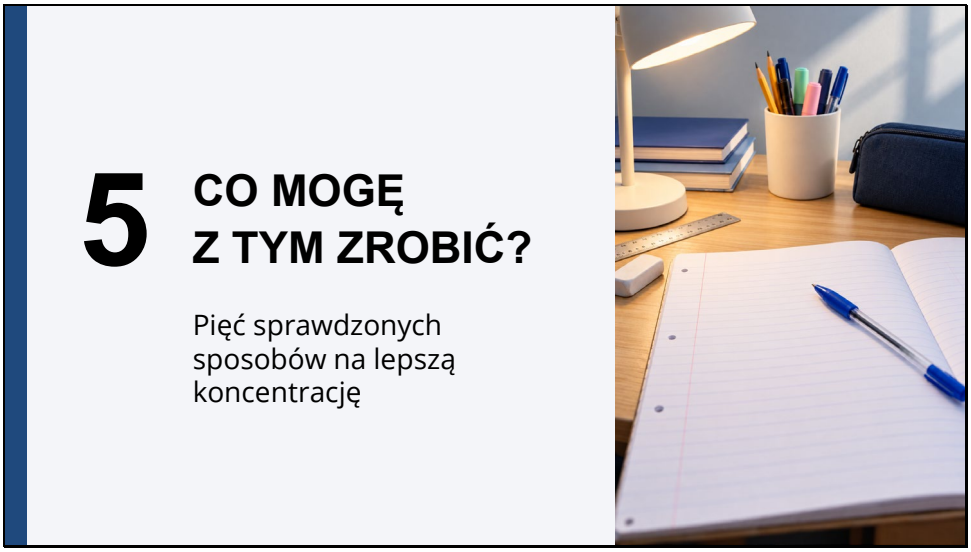
CZAS 1 min 30 s · ZEGAR 26:35
ZADANIE: poproś o podniesienie rąk w reakcji na wykres na ekranie – kto się na nim rozpoznaje, a kto ma zupełnie inaczej?
POWIEDZ: „zegar nie przesunie się dla Ciebie. Dlatego ważne nie jest to, kiedy chcesz pracować, ale kiedy faktycznie coś robisz”.

Slide 45



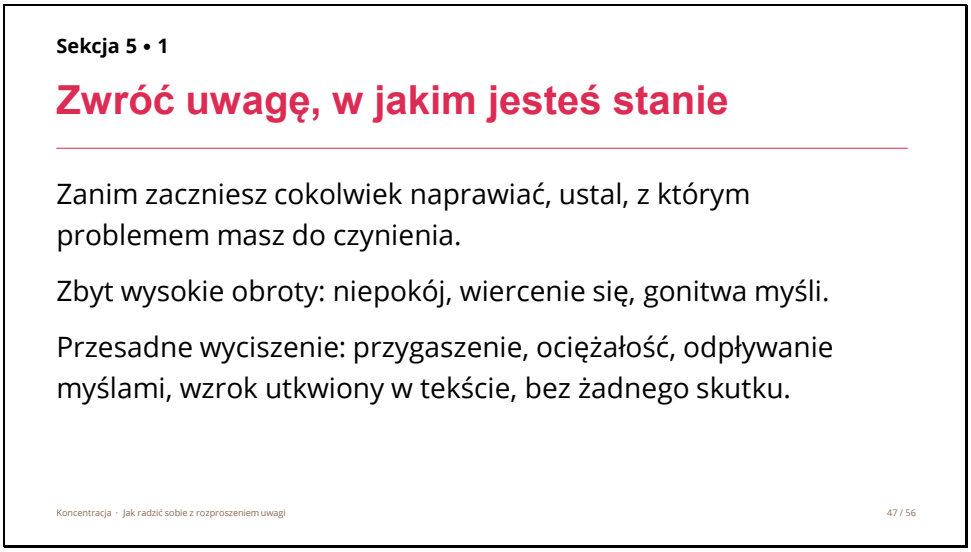
CZAS 1 min 30 s · ZEGAR 28:05
POCIESZAJĄCE JEST TO, ŻE TEN EFEKT JEST ODWRACALNY. Powiedz to wprost: to stan przejściowy, a kontrola uwagi wraca.
POWIEDZ: „a zatem najtrudniej jest się koncentrować właśnie wtedy, gdy najbardziej jest to potrzebne. To nie Twoja wina. Właśnie dlatego warto ten efekt uwzględnić w planowaniu”.
ŹRÓDŁO: Liston, McEwen & Casey (2009). Zobacz materiały pomocnicze dla nauczyciela.

Slide 46



CZAS 10 s · ZEGAR 29:35
PODZIAŁ SEKCJI. Kliknij, aby od razu przejść dalej.

Slide 47



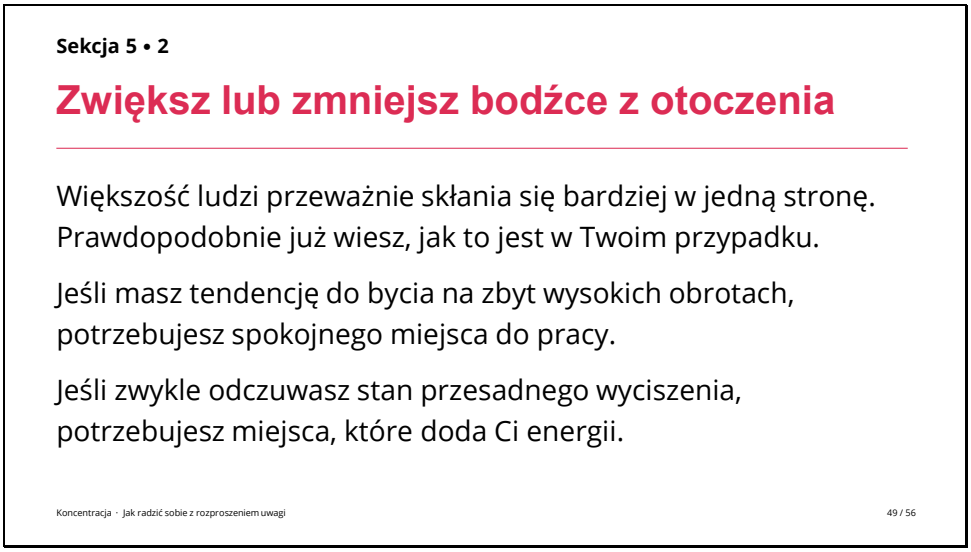
CZAS 1 min · ZEGAR 29:45
TYLKO POWTÓRKA – bez nowych treści.
WYRAŹNIE NAWIĄŻ do ćwiczenia 2 z poprzedniej lekcji. Ustalili już, który stan zwykle ich dotyczy.
POWIEDZ: „to sprawdzenie zajmuje pięć sekund. Czy jestem na zbyt wysokich obrotach czy w stanie przesadnego wyciszenia?”

Slide 48



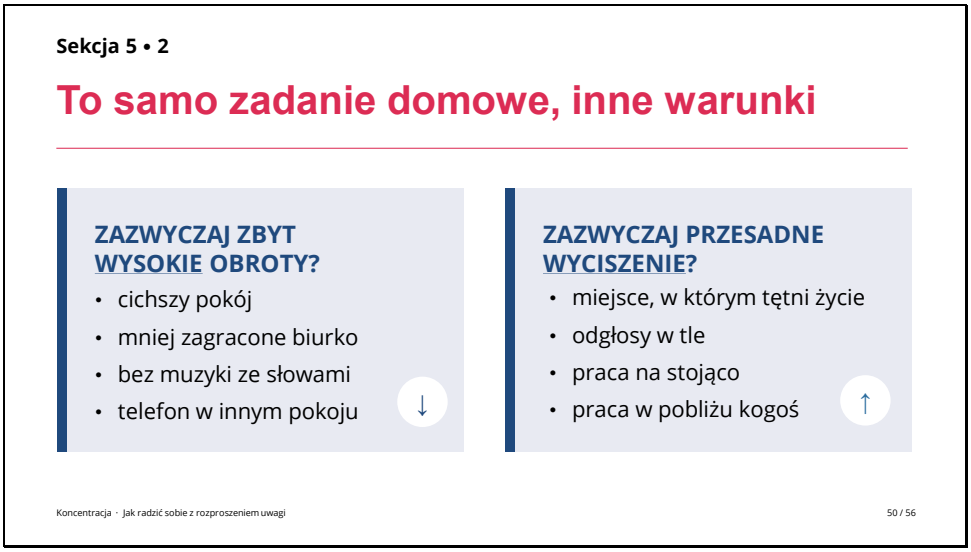
CZAS 1 min · ZEGAR 30:45
KLUCZOWA TEZA: najpierw potrzeba diagnozy, ponieważ te dwa rozwiązania są przeciwstawne. Jeśli zastosujesz niewłaściwe rozwiązanie, pogorszysz tylko swój stan.
POWIEDZ: „właśnie dlatego ogólne porady dotyczące nauki się nie sprawdzają – zakładają, że wszyscy mają ten sam problem”.

Slide 49



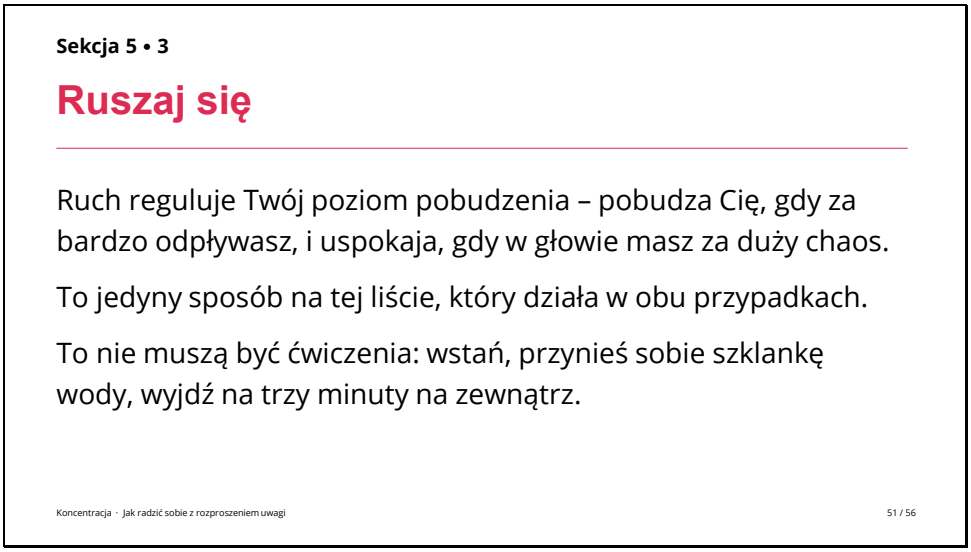
CZAS 45 s · ZEGAR 31:45
TYLKO PODSUMOWANIE.
NAWIĄŻ do krzywej ze strefą Złotowłosej z poprzedniej lekcji (slajd 26): różne osoby znajdują się w różnych punktach tej krzywej.

Slide 50



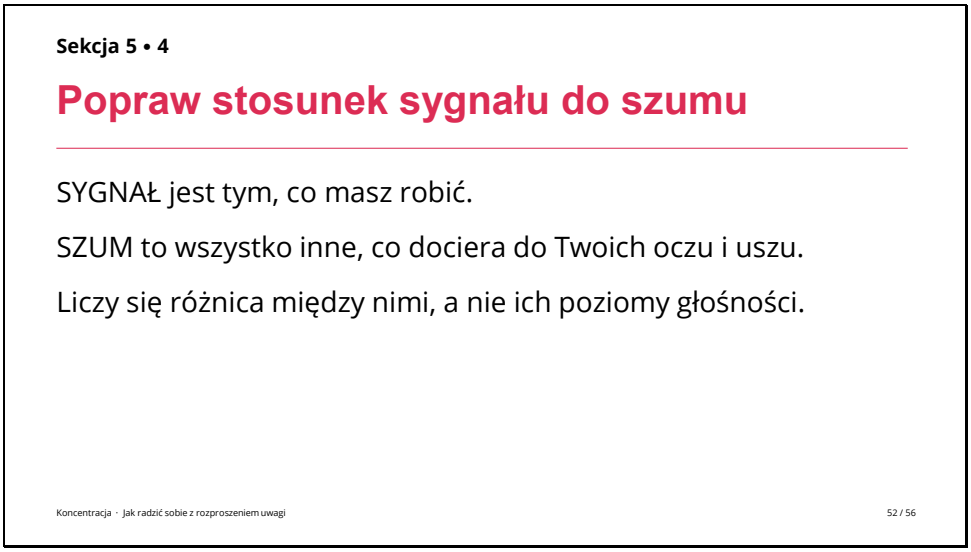
CZAS 1 min 30 s · ZEGAR 32:30
TO SLAJD, KTÓRY DAJE UCZNIOM POZWOLENIE na ignorowanie porad dotyczących nauki, które im nie służą; często jest to najbardziej przydatna rzecz z całej lekcji.
POWIEDZ: „nauka w ciszy we własnym pokoju u niektórych sprawdza się świetnie, a u innych kończy się katastrofą. Żadne z tych podejść nie jest błędne”.
UWAGA NA: uczniów, którzy uznają, że na stałe są „osobami na zbyt wysokich obrotach” lub „osobami w stanie przesadnego wyciszenia”. Powiedz, że ich stan zmienia się w zależności od dnia, przedmiotu i czasu – tendencja jest wstępnym przypuszczeniem, a nie etykietą.

Slide 51



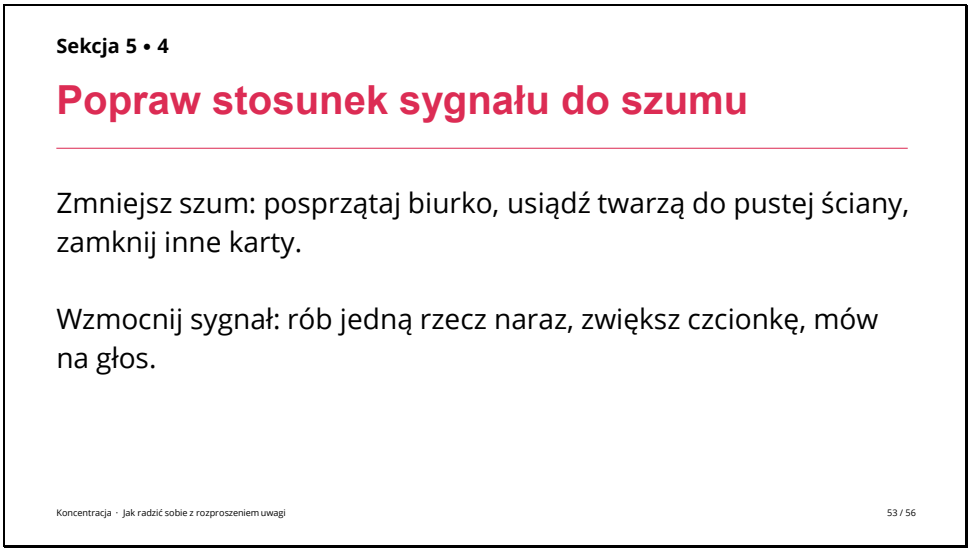
CZAS 1 min · ZEGAR 34:00
PRAKTYCZNA ZASADA, KTÓRĄ WARTO POWIEDZIEĆ NA GŁOS: „jeśli czytasz to samo zdanie po raz trzeci i nic do Ciebie nie dociera, ruch pomoże Ci bardziej niż większy wysiłek”.
POWIEDZ TEŻ, bo inaczej ktoś o to zapyta: na lekcji oznacza to wyprostowanie się, krążenie ramionami albo poproszenie o szklankę wody. Wychodzenie na zewnątrz zostaw na czas, gdy pracujesz samodzielnie.

Slide 52



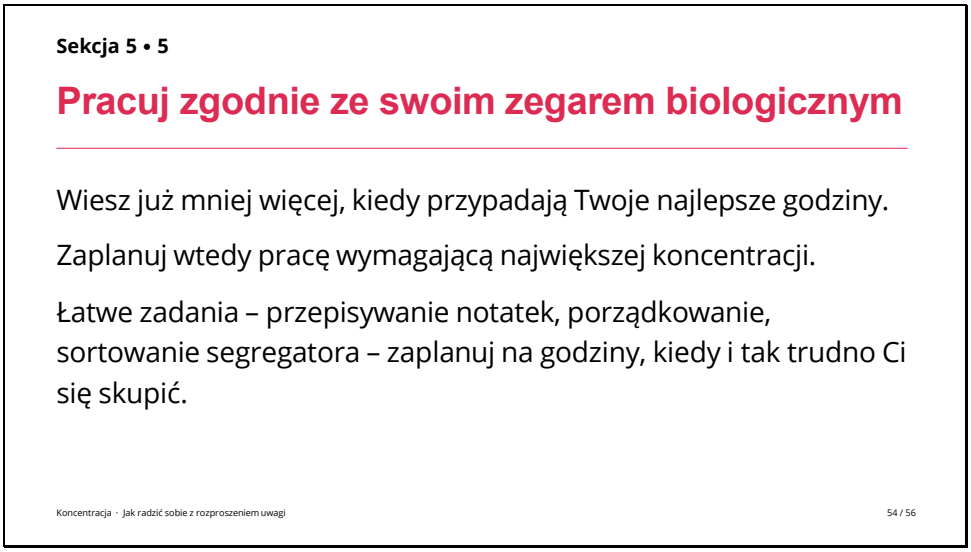
CZAS 1 min · ZEGAR 35:00
ZADANIE: odczytaj, a potem przejdź dalej.
UWAGA DLA NAUCZYCIELA: wartości w decybelach celowo pominięto na slajdach dla uczniów, bo bez punktu odniesienia nic nie znaczą. Jeśli ich potrzebujesz, zajrzyj do materiałów pomocniczych dla nauczyciela.

Slide 53



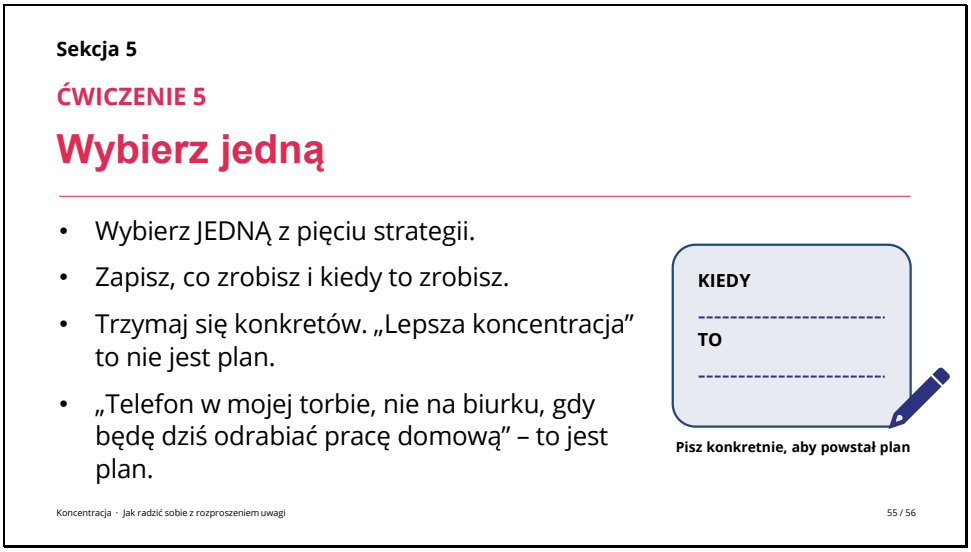
CZAS 1 min · ZEGAR 36:00
ZADANIE: odczytaj, a potem przejdź dalej.
ZAPYTAJ: „którą z tych dwóch rzeczy łatwiej Ci będzie wdrożyć dziś wieczorem?”

Slide 54



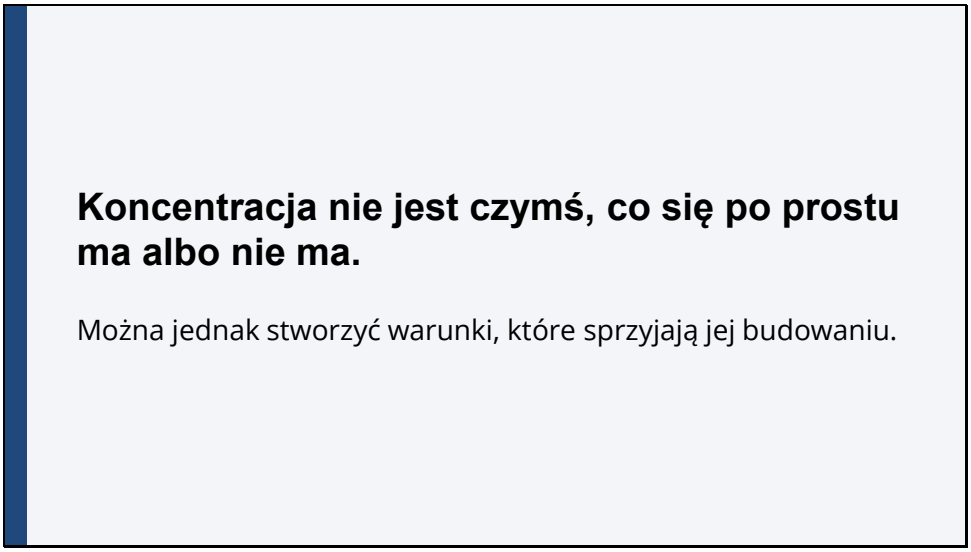
CZAS 1 min · ZEGAR 37:00
TYLKO PODSUMOWANIE: wykorzystanie slajdu o zegarze biologicznym z sekcji 4.

Slide 55



CZAS 6 min · ZEGAR 38:00
ĆWICZENIE 5. KARTA WYJŚCIA. Karta pracy, strona 5.
ZADANIE: daj uczniom cztery minuty na napisanie planu, a następnie jedną minutę na przeczytanie go osobie siedzącej obok. Zbierz plany lub poproś uczniów, aby zachowali je w zeszytach. Wróć do nich za około dwa tygodnie – dzięki temu będzie to skuteczne.
DLACZEGO TAKI FORMAT: „kiedy X, to Y” to intencja wdrożeniowa, która jest znacznie skuteczniejsza niż ogólne wyrażenie zamiaru. Zobacz materiały pomocnicze dla nauczyciela.
JEŚLI BRAKUJE CI CZASU: skróć burzę mózgów ze slajdu 42, a nie tę część.

Slide 56



CZAS 4 min · ZEGAR 08:00
ZADANIE: daj uczniom minutę na porównanie tych trzech środowisk w parach. Następnie wysłuchaj pięciu lub sześciu odpowiedzi. Nie poprawiaj żadnej z nich. Na razie ich nie rozwijaj.
TYPOWE ODPOWIEDZI: wibrujący telefon, ktoś stukający długopisem, rozmowa za Tobą, zegar, ktoś jedzący, otwierające się drzwi.
JEŚLI W SALI JEST CICHO: wskaż coś w swoim pokoju, co właśnie teraz przyciąga uwagę.

Slide 12

Sekcja 1

Cztery rzeczy, które niemal zawsze przyciągają uwagę

- Ruch
- Nagły hałas
- Jaskrawy kolor
- Coś nieoczekiwanego