

*Szkoła Podstawowa nr 1
im. ppłk. pil. Mariana Pisarka w Radzyminie*



Lustro Jedynki

18 września 2018

Kalendarz szkolny 2018/2019

*Szanowni Państwo,
Drodzy Uczniowie!!*

Dni wolne

Oddajemy w Wasze ręce pierwszy powakacyjny numer gazetki szkolnej. Za nami już ponad dwa tygodnie nauki, w czasie których wiele się wydarzyło. W tym numerze mamy dla Was nieocenione porady szkolnego psychologa, dr Jolanty Rosińskiej-Włodarczyk na temat skutecznego uczenia się. Zapraszamy do lektury i życzymy wspaniałego roku szkolnego!

Redakcja

**porady psychologa,*

**lektura dla rodziców,*

**porady logopedyczne*

2 listopada (piątek),

2 maja (czwartek),

*10,11,12 kwietnia (egzamin
gimnazjalny),*

*15,16,17 kwietnia (egzamin
ósmoklasisty),*

*22 grudnia – 1 stycznia (przerwa
świąteczna),*

*28 stycznia – 10 lutego (ferie
zimowe),*

*18 – 23 kwietnia (przerwa
świąteczna-wiosenna);*

Jak uczyć się skutecznie?

*dr Jolanta Rosińska-Włodarczyk –
psycholog szkolny*

Motto: „To nie iloraz inteligencji, lecz **dyscyplina, wytrwałość i nastawienie na rozwój** decydują o tym, że jednostka ma poczucie posiadania możliwości, że jest twórcza i że cechuje ją samozaparcie niezbędne do zdobycia wiedzy wyższego rzędu i osiągnięcia sukcesu”. Brown, Roediger, McDaniel (2016), s. 247

Od dawna poszukuję książek i czytam te na temat efektywnego uczenia się. Pisałam już, w jaki sposób nauczyciel może motywować ucznia do nauki i polecałam książkę pt. „Nowoczesne nauczanie” Geoffa Petty’ego. Trzeba jednak przyznać, że choćby nauczyciel stawał na rękach lub głowie, nie da się niczego nauczyć ucznia, który nie chce się uczyć. Uczeń pozbawiony z różnych przyczyn motywacji do nauki bywa nastawiony na trwonienie czasu – nie stosuje się do szkolnych zasad, opuszcza lekcje, nie wywiązuje się regularnie z obowiązków szkolnych, można spotkać go spacerującego z kolegami po mieście. **Zadaję w takiej sytuacji dwa pytania: Czy ten uczeń ma rodziców? Co mogę zrobić dla tego ucznia?**

Marzeniem w takiej sytuacji jest, aby wspólnota szkolna w powolnym procesie zagarnęła tego ucznia w ramiona nauki poprzez inspirację, wsparcie, pomoc koleżeńską. Bo do nauki można

podejść nie tylko jako do walki o najlepsze stopnie, najlepszą pozycję w klasie. Uczniowie, którzy dobrze sobie radzą z nauką mogą już **na poziomie szkoły uczyć się współpracy i aranżować pomoc koleżeńską**, która wesprze uczniów radzących sobie z nauką najgorzej – przyczyny tej sytuacji często są niezależne od samych uczniów. **Jednym z lepszych sposobów na nauczenie siebie jest uczenie innych.** Jednak, jak to robić? **Jak uczyć się skutecznie?**

W wakacje przeanalizowałam bardzo pożyteczną książkę o uczeniu się z perspektywy ucznia. **Polecam tę naukową książkę pt. „Harwardzki poradnik skutecznego uczenia się” z 2016 roku z wielkim przekonaniem, że jest pomocna, autorzy: P.C. Brown, H.L. Roediger, M.A. McDaniel.** Na podstawie tej książki przygotowałam lekcje dla uczniów najstarszych klas, których czekają egzaminy. Przedstawię z tej książki kilka odkrywczych dla mnie myśli i wskazówek.

W książce pojawia się teza Dwecka, wedle **której sukces w mniejszym stopniu zależy od inteligencji, a w większym od odwagi, ciekawości i wytrwałości.** „Skoncentrowanie na tym, żeby wydawać się bystrym, powstrzymuje jednostkę przed podejmowaniem w życiu ryzyka: zarówno niewielkiego, które pozwala zbliżyć się do swoich aspiracji, jak i śmiałych wizjonerskich posunięć, prowadzących do prawdziwej wielkości. Niepowodzenie, jak

twierdzi Dweck, jest źródłem ważnych informacji, które możemy wykorzystać, i zapewnia możliwość odkrycia, co rzeczywiście możemy osiągnąć, jeśli przyłożymy się do pracy”. Zatem, gdy chcemy pochwalić uczniów, to bardziej za wytrwałość i pracowitość, niż inteligencję. Kolejna myśl: „Im trudniej przychodzi nauka, tym jest ona solidniejsza, a wyuczona wiedza na dłużej pozostaje w głowie”. Autorzy poradnika są przekonani na podstawie przeprowadzonych badań, że sens ma jednokrotne powtórne przeczytanie tekstu, jeśli od chwili pierwszej lektury upłynął znaczący czas. **Wielokrotna lektura w krótkich odstępach czasu stanowi strategię zabierającą czas, która prowadzi jedynie do znikomych korzyści.** Konieczna jest systematyczność – regularność sesji powtórzeniowych: „Aby ćwiczenia w przywoływaniu wiedzy z pamięci były możliwie najskuteczniejsze, muszą one być wielokrotnie powtarzane; sesje powtórzeniowe powinny być sensownie rozłożone w czasie, ponieważ przypominanie sobie wyuczonych treści musi wymagać wysiłku i nie może być bezmyślną recytacją”.

Uwaga! Odkryto, że wielokrotna lektura podręcznika to bardzo często praca wykonana na próżno.

Co podpowiada nam intuicja? „Osoby uczące się najczęściej podkreślają lub zaznaczają kolorowym markerem fragmenty tekstu i notatek z wykładów oraz prezentacji. Swoją czas poświęcają na wielokrotną lekturę tych materiałów,

starając się płynnie je opanować, przede wszystkim przyswoić sobie terminologię, ponieważ wydaje im się, że na tym właśnie polega proces uczenia się”.

Pojawiające się wskutek wielokrotnej lektury tekstu poczucie, że dobrze go poznaliśmy, stwarza iluzję, że opanowaliśmy wiedzę. Poczucie to nie jest godnym zaufania wskaźnikiem, gdyż płynna znajomość tekstu niesie z sobą dwa niebezpieczeństwa: w sposób mylący informuje nas, czego się nauczyliśmy, i stanowi źródło fałszywego wrażenia, że będziemy ten materiał pamiętać”.

Dlaczego ćwiczenia w przywoływaniu wiedzy są lepsze?

Uwaga! Po jednej czy dwóch powtórkach dużo bardziej skuteczne niż kolejna lektura tekstu okazuje się **zrobienie sobie quizu.**

W jaki sposób wykorzystać rozkładanie ćwiczeń w czasie jako strategia uczenia się? Należy sporządzić **plan robienia sobie samemu quizów**, który pozwoli na **odstęp czasowy między sesjami uczenia się.**

Jak długie powinny być przerwy?

„Zależy od materiału. Jeśli mamy opanować zestaw nazwisk i wizerunków twarzy, trzeba zrobić sobie powtórkę już kilka minut po zapoznaniu się z materiałem, ponieważ ten rodzaj skojarzeń łatwo poddaje się procesowi zapomnienia. Do nowego materiału tekstowego trzeba będzie zajrzeć mniej więcej po upływie dnia od zapoznania się. Potem nawet przez kilka dni lub tydzień powinniśmy poczekać. Jeśli

w jakimś materiale czujemy się pewniej, powinniśmy zrobić sobie quiz raz w miesiącu. Rozwiązując w ciągu semestru quizy dotyczące nowego materiału, które sami sobie robimy, powinniśmy sięgać do materiału wcześniejszego i również go przywoływać, zadając sobie jednocześnie pytanie, w jaki sposób wiedza ta łączy się z tym, czego nauczyliśmy się ostatnio”.

Wskazówki dla uczących się z „Harwardzkiego poradnika skutecznego uczenia się” – cytaty:

1. **Uwaga!** Największe sukcesy odnoszą ci uczniowie, którzy potrafią przejąć kontrolę nad procesem swojej nauki i realizują prostą, jakkolwiek poddaną pewnej dyscyplinie strategię.

2. Uczenie się rzeczy, które są naprawdę ważne, często, a nawet zawsze okazuje się dość trudne.

3. Niepowodzenia nie są dowodem klęski, lecz oznaką podejmowanego wysiłku. „Niepowodzenia pojawiają się, gdy uparcie do czegoś dążymy – uparte dążenie stanowi zaś drogę do opanowania wiedzy specjalistycznej. Proces uczenia się, który wymaga wysiłku zmienia nasz mózg, wprowadza nowe połączenia, przyczynia się do powstania nowych modeli umysłowych i poszerza nasze zdolności”. s.270

4. Ćwiczenia w przywoływaniu w pamięci nowo wyuczonych treści:

➤ sami robimy sobie quizy (wymyślamy pytania do materiału, który chcemy opanować, robimy quiz, rozwiązujemy go sami, ale

możemy też włączyć kolegów i koleżanki z klasy, by razem tworzyć i rozwiązywać quizy. **Nauka jako zabawa i przyjemność?** W wielu podręcznikach na końcu zamieszczane są pytania, które dotyczą omówionego materiału i pozwalają lepiej go opanować – stanowią one dobrą podstawę quizów, którym powinniśmy się poddawać

➤ kiedy czytamy tekst albo notatki – **powinniśmy co jakiś czas robić przerwę, żeby postawić sobie pytania:** Jakie są najważniejsze myśli w tym materiale? Które terminy są dla mnie nowe? Jak należy je zdefiniować? W jaki sposób te nowe treści wiążą się z wiedzą, którą już posiadam? Na pytania te należy odpowiadać nie zaglądając do tekstu.

Gdzie mogę sprawdzić znaczenie nowego słowa? Czy mama i tata są jak google?

Konieczne jest sprawdzanie nowo poznanych terminów w Słowniku Wyrazów Obcych (można sobie zrobić zeszyt tych terminów wraz z definicjami) – słownik tradycyjny lub online.

5. Wymyślanie pytań, udzielanie odpowiedzi oraz ich zapisywanie stanowi dobry sposób uczenia się. **Może się zdarzyć, że wymyśli się pytania, które pojawią się na sprawdzianie, kartkówce, teście.**

6. **Uwaga! Quizy!** W ciągu całego semestru powinniśmy przeznaczyć trochę czasu na robienie sobie quizów z materiału omawianego podczas zajęć z

każdego przedmiotu – quizów obejmujących zarówno treści bieżące, z danego tygodnia, jak i te, które były przedmiotem nauki w poprzednich tygodniach.

➤ kiedy robimy quiz sprawdzamy, czy udzieliliśmy poprawnych odpowiedzi, aby upewnić się, czy dokładnie orientujemy się, co wiemy, a czego nie wiemy.

➤ wykorzystujemy quizy, żeby rozpoznawać obszary, które opanowaliśmy słabo, i koncentrujemy naukę na tych właśnie dziedzinach, starając się je wzmacniać.

„Im trudniej jest nam jest nam przywołać w pamięci nowo wyuczone treści, tym większa będzie korzyść, jeśli się nam to uda. Popękanie błędów nie spowolni procesu uczenia się, jeśli będziemy sprawdzać swoje odpowiedzi i poprawiać błędy”.

Uwaga! Zalety quizów!

„Quizy pozwalają skupiać się na najważniejszych rzeczach, a nie na materiale drugorzędym. Zapewniają wiarygodny pomiar faktycznie opanowanej wiedzy i wskazują – czego jeszcze możemy się nauczyć. Ponadto rozwiązywanie quizów przeciwdziała procesowi zapominania. Choć zapominanie leży w naturze człowieka, ćwiczenia w przywoływaniu nowo wyuczonej treści przyczyniają się do pozostania ich w umyśle i pozwalają na przywoływanie ich w przyszłości. Jeśli nabierzmy zwyczaju regularnego stosowania ćwiczeń w przywoływaniu wiedzy przez cały

okres nauki danego przedmiotu, okaże się, że nie będziemy musieli wkuwać ani spędzać całych nocy na nauce.

Przed egzaminem nie będzie trzeba się dużo uczyć – wystarczy, że wieczorem powtórzymy materiał – powtórka materiału jest znacznie łatwiejsza niż jego opanowanie.

Jak to odbieramy?

W porównaniu do wielokrotnej lektury robienie sobie quizów może wydawać się uciążliwe i frustrujące, w szczególności nowo wyuczone treści są trudne do przywołania. Mamy wrażenie, że zabieg ten nie jest tak skuteczny, jak wielokrotne czytanie notatek sporządzonych podczas zajęć i zakreślanie fragmentów tekstu. Nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że z trudem przywołując nowe treści i czyniąc kolejny wysiłek, żeby je sobie przypomnieć, faktycznie przyczyniamy się do ich wzmocnienia w naszej pamięci”.

W przypadku, gdy nie udało nam się przywołać jakiegoś fragmentu wiedzy i zaraz po tym niepowodzeniu ponownie staramy się go opanować, przyswajamy materiał znacznie skuteczniej niż w sytuacji gdybyśmy nie próbowali tego materiału w ogóle przywołać. Wysiłek związany z przywołaniem wiedzy bądź umiejętności przyczynia się do wzmocnienia ich trwałości i buduje naszą zdolność do przypomnienia sobie tej rzeczy w przyszłości.

Rozkładanie w czasie ćwiczeń w przywoływaniu wiedzy

Rozkładanie ćwiczeń w czasie oznacza, że uczymy się danych informacji więcej niż jeden raz, ale między sesjami ćwiczeniowymi robimy znaczne przerwy.

7. **Fiszki** (karteczki z definicjami, słówkami, tabliczką mnożenia). Do fiszek można przygotować dwa pudełeczka (pudełeczko z „wiem” i pudełeczko „jeszcze się uczę”). „Jeśli wykorzystujemy fiszki, nie eliminujemy tych, z których materiał – jak nam się wydaje – opanowaliśmy, tylko dlatego, że kilkakrotnie udało nam się odpowiedzieć na dotyczące go pytania. Nadal trzymamy te fiszki w zestawie i tasujemy je razem z innymi, dopóki nie opanujemy tych treści rzeczywiście dobrze. Dopiero wtedy można odłożyć je do pudełeczka „wiem” – niech tworzą jednak stos, do którego, co jakiś czas, na przykład co miesiąc, będziemy wracać. Wszystko, co chcemy pamiętać, musi być co jakiś czas przywoływane przez pamięć”.

8. Innym sposobem rozkładania w czasie ćwiczeń w przywoływaniu wiedzy jest **przemieszczanie nauki dwóch lub więcej tematów**, tak, aby powracanie do nich na przemian wymagało nieustannego odświeżania umysłu w zakresie każdego z problemów.

„Co podpowiada nam intuicja? Intuicyjnie skłaniamy się ku temu, żeby chcąc coś dobrze opanować, poświęcić długie okresy na wytrwałe, wielokrotne ćwiczenie

tej rzeczy – by poddać się reżimowi skomasowanych ćwiczeń”

9. **Dlaczego ćwiczenia rozłożone w czasie są lepsze?** Powszechne, aczkolwiek błędne przekonanie mówi, że do pamięci możemy sobie coś wgrać jedynie przez częste powtórki. **Tymczasem liczne ćwiczenia rzeczywiście odnoszą skutek, gdy są rozłożone w czasie.**

„Jeśli jako główną strategię będziemy wykorzystywać robienie sobie quizów, a kolejne sesje nauki rozłożymy w czasie pozwalając na pewien stopień zapominania materiału, będziemy zmuszeni podjąć większy wysiłek, żeby odtworzyć wiedzę, którą kiedyś raz już przyswoiliśmy. Wówczas ponownie „ładujemy” te treści z pamięci długotrwałej. Ów wysiłek rekonstrukcji wyuczonego materiału sprawia, że ważne idee stają się wyraźniejsze i że łatwiej jest nam je pamiętać, pewniej też łączymy je z naszą pozostałą wiedzą i z innymi niedawno przyswojonymi treściami. Jest to bardzo skuteczna strategia uczenia się”.

W niniejszym artykule starałam się podzielić wiedzą z polecanej przeze mnie książki, którą nieco streściłam i cytowałam najważniejsze myśli. Wiele przedstawionych tez było dla mnie odkrywczych. Mam nadzieję, że niektóre wskazówki będą pomocne dla uczniów. W książce można znaleźć jeszcze wiele ciekawych informacji. Pamiętam swoją strategię nauki w szkole podstawowej –

powtarzałam, czytałam jeden temat podręcznika do przodu, starałam się wykorzystać czas produktywnie i z pełną koncentracją, bo naukę łączyłam ze sportem wyczynowym i dojazdami z Legionowa do Warszawy. W autobusach przeczytałam ogrom dobrej literatury – Dostojewski, Camus, Żeromski...wtedy nie było telefonów komórkowych...Planuję stworzyć wraz z uczniami (na podstawie przeprowadzonych ankiet) – **Zeszyt dobrych praktyk w uczeniu się**. Dobrej nauki w tym roku ☺

Logopedia

Katarzyna Staniszevska

W pierwszym tygodniu września odbyły się przesiewowe badania logopedyczne. Badaniem zostali objęci uczniowie klas pierwszych oraz osoby uczęszczające na zajęcia w poprzednim roku szkolnym. Rodzice uczniów zakwalifikowanych na zajęcia otrzymają informację z dniem i godziną zaproponowanych zajęć.

Drogi Rodzicu!

W większości sytuacji same ćwiczenia w gabinecie z logopedycznym to za mało. Konieczne jest regularne kontynuowanie ćwiczeń również

poza zajęciami. Wówczas następuje utrwalanie i rozwój umiejętności, które dziecko nabyło podczas pracy z logopedą.

Jak należy ćwiczyć z dzieckiem w domu?

- **Po każdym zajęciach logopedycznych zagłądaj do zeszytu.** Będiesz wiedzieć, na jakim etapie jest Twoje dziecko. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co było na zajęciach. Jeśli dziecko widzi, że rodzic angażuje się i docenia jego pracę, bardziej się stara.

- **Wplataj ćwiczenia w zabawę i różne domowe czynności.** Można poprosić dziecko o powtarzanie słów, zwrotów i zdań, kiedy spokojnie się bawi, kąpie czy jedzie samochodem (radio musi być wyłączone).

- **Wykorzystuj każdą naturalną sytuację,** aby „przemycić” kilka słówek do utrwalenia. Bądź kreatywny, możesz na przykład poprosić dziecko, by nazwało przedmioty w kuchni, w pokoju czy ubrania, które właśnie zakłada. Zawsze musisz wiedzieć, co aktualnie ćwiczy Twoje dziecko.

- **Lepiej ćwiczyć kilka razy krócej niż raz a długo,** wówczas ćwiczenia nie będą takie nużące.

Bądź cierpliwy i konsekwentny. Nie wolno wyśmiewać dziecka, jego

wady ani braku postępów. Czasem mijają długie tygodnie, zanim pojawią się pierwsze efekty terapii. Konsekwencja w realizowaniu ćwiczeń logopedycznych w domu jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu!

- **Regularnie kontaktuj się z logopedą prowadzącym terapię,** aby konsultować sposób wykonywania ćwiczeń i postępy w terapii.
- **Chwal dziecko nawet za najmniejsze postępy.** Nic tak nie zmotywuje do dalszej pracy jak pochwały ze strony bliskich i ważnych dla niego osób. W trakcie ćwiczeń wystarczy krótkie i entuzjastycznie wypowiedziane: „Dobrze!”, „Świetnie!”, „Dobrze sobie radzisz!”, „Właśnie tak!”, „Super!” , „Pięknie!”. Tuż po ćwiczeniach podsumujmy krótko pracę dziecka: „Świetnie Ci dziś poszło!”, „Mówisz coraz wyraźniej!”, „Dobra robota!

Marzenia z dzieciństwa

Randy Pausch jest bohaterem książki pt. "Ostatni Wykład" autorstwa Randy Pausch i Jeffrey Zaslow. Randy był profesorem informatyki w Carliego Mellon University. Urodził się w Baltimore 1960 r. , a zmarł w 2008 r.

Randy był wysokim, średnio zbudowanym mężczyzną. Miał piwne oczy i krótkie brązowe włosy. Lubił nosić koszulki na krótki rękaw i długie spodnie. Zajmował

się projektowaniem gier oraz badaniem zachowań człowieka w wirtualnej rzeczywistości. Jako pierwszy w historii zaproponował współpracę informatyków z artystami. Magazyn "Times" umieścił go na liście stu najbardziej wpływowych ludzi na świecie. Telewizja ABC News nadała mu tytuł Człowieka Roku 2007. Randy zachorował na nowotwór trzustki i dowiedział się, że zostało mu kilka miesięcy życia. Parę dni przed śmiercią postanowił wygłosić swój ostatni wykład pt. "Jak spełniłem swoje marzenia z dzieciństwa". Miał trudną decyzję do podjęcia, ponieważ w dniu wykładu były urodziny jego żony. Jednak postanowił wygłosić wykład. Mówił o marzeniach z dzieciństwa, które udało mu się zrealizować.

Uważam, że Randy nie był zwykłym człowiekiem, ponieważ wiedząc o śmierci nie przejmował się, był sobą. Jego celem było po prostu spełnić marzenia z dzieciństwa i ten cel osiągnął.

Daria Ziółkowska, kl. 5f

Opieka nad redakcją *Lustra Jedyńki*

Agnieszka Baraniok

Joanna Karłowicz-Budzik

Dorota Kołaczyńska

Anna Borowska

Katarzyna Staniszevska

Jolanta Rosińska-Włodarczyk