

Tytuł Idealny kwadrat

Cele edukacyjne

- Rozwijanie umiejętności efektywnej komunikacji i kooperacji w zespole.
- Zaangażowanie intelektualne, emocjonalne i społeczne uczestników w przebieg zajęć.
- Rozwijanie inicjatywności, decyzyjności i poczucia odpowiedzialności za rezultaty podejmowanych działań.
- Pobudzanie mózgu do aktywizowania różnorodnych obszarów.
- Harmonizowanie działania dwóch półkul mózgowych.

Czas trwania

- 30 minut

Materiały

- Długa lina i opaska na oczy dla każdego uczestnika zajęć

Przebieg

1. Trener wyjaśnia uczestnikom zasady gry.
2. Uczestnicy ustawiają się w linii, trzymając mocno linę w dłoniach. Trener prosi wszystkich uczestników, aby położyli linę na ziemi, założyli opaski na oczy i wykonali kilka kroków w dowolnym kierunku, oddalając się od liny.
3. Następnie trener prosi wszystkich, aby wrócili do liny, chwycili ją i spróbowali utworzyć kwadrat, bez zdejmowania opaski z oczu. Trener może wprowadzić limit czasowy na wykonanie tego zadania, co uczyni je bardziej ekscytującym.
4. Dodatkowym utrudnieniem w grze może być prośba o powstrzymanie się od mówienia. Dzięki temu uczestnicy będą musieli rozwinąć również wzajemne zaufanie oraz uruchomić niewerbalne kanały komunikacji, aby wykonać to zadanie.
5. Po zakończeniu gry trener może zainicjować dyskusję podsumowującą doświadczenia zgromadzone podczas ćwiczenia.
 - a. Jakie znaczenie w ćwiczeniu miało pozyskanie wzajemnego zaufania członków grupy?
 - b. Jaka metoda komunikacji okazała się najskuteczniejsza dla realizacji zadania?
 - c. W jaki sposób uruchamianie różnych kanałów percepcji i komunikacji może rozwijać działanie mózgu?
 - d. W jaki sposób budowanie zaufania w grupie i rozwijanie efektywnej komunikacji wpływa na skuteczność wspólnego uczenia się?

Źródło

Na podstawie: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322648.php>

Tytuł **Metoda pałacu pamięci**

<i>Cele edukacyjne</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Poznanie metody pałacu pamięci. ● Zastosowanie metody pałacu pamięci do zapamiętywania listy elementów w odpowiedniej kolejności.
<i>Czas trwania</i>	45 – 60 minut
<i>Materiały</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Papier, przybory do pisania ● Załącznik nr 1
<i>Przebieg</i>	<p>Część 1. – Wprowadzenie teoretyczne</p> <p>Trener wprowadza uczestników zajęć w tematykę metody pałaców pamięci i wyjaśnia jej zastosowanie w zapamiętywaniu złożonych informacji. Następnie podkreśla elementy kluczowe dla skutecznego stosowania omawianej metody w praktyce. Zwięzłe informacje i wskazówki metodologiczne na ten temat zawarte są w Załączniku nr 1.</p> <p>Część 2. – Zastosowanie metody pałaców pamięci w praktyce</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trener prosi uczestników zajęć o stworzenie w myślach „trasy” (drogi, jaką zdarza im się często pokonywać), którą dobrze znają. 2. Następnie przekazuje uczestnikom listę 15 terminów / elementów do zapamiętania. Taka lista może być również zapisana na tablicy. Dobór elementów do zapamiętania należy do trenera, jednak zaleca się zastosowanie na liście elementów w formie rzeczowników. 3. Trener prosi uczestników o umieszczenie wszystkich elementów na stworzonej przez nich w pamięci trasie oraz wyznacza czas, jaki mają na wykonanie tego polecenia. 4. W łatwiejszej wersji ćwiczenia trener może wybrać kilka elementów z listy, które należy zapamiętać (np. 10 elementów). 5. Uczestnicy pracują samodzielnie, umieszczając pojęcia z listy na swoich „trasach” w pamięci. Nie mogą w tym czasie robić notatek czy rysunków. Posługują się wyłącznie wizualizacją. 6. Po upływie czasu przeznaczonego na wykonanie ćwiczenia trener prosi uczestników o zapisanie na kartce słów, które udało im się zapamiętać.
<i>Podsumowanie</i>	<p>Trener podsumowuje zalety poznanej metody w dyskusji grupowej. Może również poprosić uczestników o podanie osiągniętych przez nich w ćwiczeniu wyników i przedyskutowanie najlepszego z nich – co ułatwiło zapamiętanie największej liczby elementów?</p>
<i>Źródło</i>	<p>Na podstawie: Wikipedia https://cs.wikipedia.org/wiki/Pam%C4%9B%C5%A5ov%C3%BD_pal%C3%A1c</p>

Załącznik nr 1

Metoda pałacu pamięci

Pochodzenie

Metoda to jest również znana jako „metoda drogi”, choć częściej występująca nazwa to „metoda pałacu” (łac. loci = pałac). Była ona używana już przez prelegentów w starożytnym Rzymie.

Opis

Najpierw musisz wybrać znajome miejsce takie jak twój pokój lub jak droga pracy, którą pokonujesz codziennie. Następnie należy dokładnie odtworzyć to miejsce / trasę w swoim umyśle. Umieść kolejne słowa / elementy, które chcesz zapamiętać, w charakterystycznych miejscach pokoju / drogi. Następnie przejdź w swoim umyśle przez to miejsce i przypomnij sobie wszystkie przypisane do niego pojęcia / elementy.

Zalety metody

Metoda „pałacu pamięci” sprawdza się zwłaszcza w sytuacji, kiedy musimy zapamiętać długą sekwencję niepowiązanych ze sobą elementów lub sekwencję kluczowych pojęć, takich jak ważne aspekty wygłaszanej prezentacji.

Zapamiętywanie pojęć

Poszczególne pojęcia / koncepcje są łatwiej pamiętane, kiedy wyobrazimy je sobie w dziwacznych lub zaskakujących kontekstach. Dlatego zaleca się tworzenie kreatywnych kombinacji i połączeń miejsc oraz zapamiętywanych elementów. Nie bój się puszczać wodzy fantazji i wyobrazać sobie najbardziej nierealnych scen - te właśnie będą najłatwiejsze do zapamiętania. Im więcej zmysłów zaangażujesz w ten proces (wzrok, słuch, zapach, smak, dotyk), tym lepiej. Może to ułatwić ci tworzenie połączeń i skojarzeń między zapamiętywanymi elementami. Ponadto musisz starać się wyobrazić sobie zapamiętane informacje tak precyzyjnie, jak to możliwe. Wizualizuj w swoim umyśle cały zapamiętywany obraz. Jeśli chcesz zapamiętać małą rzecz, taką jak np. ołówek, lepiej jest zatrzymać ją w pamięci wyobrażając sobie w dużym powiększeniu.

Wybieranie „tras pamięci”

Do mnemotechniki wybieramy trasy lub miejsca, które są nam bardzo dobrze znane. Mogą to być również miejsca, które pamiętamy z przeszłości (np. pokój dziecienny, miejsce, w którym kiedyś mieszkaliśmy). Jako „trasę pamięci” możemy również wykorzystać znane nam pomieszczenie (w



naszym mieszkaniu, szkole lub w kinie, do którego często chodzimy), drogę, którą często pokonujemy (do szkoły, na spacer, przez ulubioną część miasta, na przystanek autobusowy). Trasa pamięci może dotyczyć również ludzkiego ciała (linia wiodąca przez głowę, szyję, ramię, dłoń itp.).

Dobór wskazówek pamięci

Wskazówki pamięci to elementy do zapamiętania, które umieszczamy na odtwarzanej w umyśle trasie. Takie punkty mogą znajdować się w dowolnej odległości od siebie, jednak zaleca się aby nie umieszczać więcej niż trzech elementów w swoim bezpośrednim sąsiedztwie. Najlepiej do umieszczenia tych elementów wybrać takie miejsca na trasie, które są bardzo charakterystyczne. Jeśli powiążemy wskazówkę z jakimś nieistotnym szczegółem, może to utrudnić zapamiętywanie. Pamięci pomaga natomiast tworzenie skojarzeń z punktami / elementami, do których mamy stosunek emocjonalny - pozytywny lub negatywny (na przykład mała porcelanowa statuetka stojąca w naszym pokoju, którą otrzymaliśmy od przyjaciela, ale tak naprawdę jej nie lubimy).

Wprowadzanie zmian na trasie pamięci

Jeśli coś się zmieni na wcześniej zapamiętanej trasie (na przykład zburzenie budynku przy naszej drodze do pracy, którą uczyniliśmy jedną z naszych „tras pamięci”), do nas należy decyzja o dostosowaniu trasy pamięci do aktualnej sytuacji lub kontynuowaniu pracy ze starą wersją trasy. „Trasę pamięci” należy zawsze pokonywać w jednym kierunku - od początku do końca. Praktycznym rozwiązaniem jest podzielenie trasy pamięci na 10 odcinków, bo ułatwia to sprawdzanie, czy przeszliśmy przez wszystkie „punkty pamięci”. Rozszerzając trasę zaleca się dodawanie po 10 nowych elementów.

Trening „tras pamięci”

Aby zapamiętać właściwe punkty na trasie, możesz je przećwiczyć przechodząc ścieżkami pamięci w wolnych chwilach, takich jak podróżowanie środkami transportu publicznego. Jeśli wielokrotnie pominiesz określony punkt trasy, możesz go usunąć ze ścieżki lub powiązać z większą liczbą szczegółów na trasie, aby go lepiej zapamiętać. Z czasem przypominanie sobie trasy staje się bardzo płynne i przypomina długie ujęcie kamery na planie mieszkania. Początkujący adept metody może zapamiętać prawie 40 elementów na jednej trasie.

Tytuł	„Ślepotą na zmianę”
Cele edukacyjne	<ul style="list-style-type: none"> ● Opisanie zjawiska „ślepoty na zmianę” (ang. „change blindness”) i specyfiki jego występowania. ● Rozwijanie doświadczeń osobistych uczestników związanych ze zjawiskiem „ślepoty na zmianę”. ● Poznanie czynników, które wpływają na występowanie zjawiska „ślepoty na zmianę”.
Czas trwania	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 dni - 2 tygodnie
Materiały	Materiał dostępny w Internecie: http://www.theinvisiblegorilla.com/videos.html
Przebieg pracy	<p>Wprowadzenie dla uczestników zajęć:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trener wyjaśnia uczestnikom pojęcie „ślepoty na zmianę” i pojęcie uwagi selektywnej. 2. Demonstrując uczestnikom materiał filmowy, zwraca uwagę na zjawisko „niewidzialnego goryla”. 3. Inicjuje dyskusję dotyczącą sytuacji z życia codziennego, w których zaobserwować można zjawisko „ślepoty na zmianę”. 4. Wyjaśnia uczestnikom, że mogą samodzielnie przetestować zjawisko „ślepoty na zmianę” na swoich przyjaciółach, krewnych lub kolegach z pracy, wprowadzając drobne zmiany we własnym wyglądzie, takie jak zmiana fryzury, nowa koszula, okulary, krawat, biżuteria, buty, spodnie lub nawet zmieniając sposób ustawienia mebli w klasie lub w domu. 5. Trener daje uczestnikom kilka dni (np. do kolejnych zajęć) na przeprowadzenie tego rodzaju eksperymentów. 6. Prosi uczestników o zgromadzenie do czasu kolejnych zajęć następujących informacji: <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Jakie zmiany wprowadziłam/łem w danej sytuacji?</i> ● <i>Ile czasu zajęło mojej rodzinie, przyjaciołom lub innym osobom zauważenie tej zmiany?</i> ● <i>W jaki sposób zareagowali?</i> ● <i>W jaki sposób zjawisko „ślepoty na zmianę” może wpływać na moje życie?</i> 7. Na kolejnych zajęciach trener prosi uczestników o przedstawienie zgromadzonych wniosków, porównanie swoich doświadczeń i próbę odniesienia tej wiedzy do znanych im wiadomości o funkcjonowaniu mózgu.
Źródło	Birkett, M. (2015). Teaching Neuroscience: Practical activities for an engaged classroom Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology web site:



	http://teachpsych.org/ebooks/teachingneuroscience
--	---

Tytuł	Wirtualne środowisko uczenia się
Cele edukacyjne	<ul style="list-style-type: none"> Wyszukiwanie aplikacji i serwisów internetowych ułatwiających tworzenie wirtualnego środowiska nauki Budowanie bazy stron internetowych, aplikacji, serwisów ułatwiających uczenie się osób dorosłych Rozwijanie otwartości na Internet, który może być efektywnym środowiskiem uczenia się dorosłych
Czas trwania	<ul style="list-style-type: none"> 2-3 godziny
Materiały	<ul style="list-style-type: none"> Komputer / laptop z dostępem do Internetu
Przebieg	<p>Internet może stać się efektywnym i przyjaznym dla mózgu środowiskiem edukacyjnym, w którym dana osoba buduje dla siebie przestrzeń wirtualną, gdzie gromadzi materiały, narzędzia, aplikacje – wybrane przez siebie i dopasowane do własnych preferencji i upodobań dotyczących uczenia się. Można wykorzystać w tym celu narzędzia do zarządzania treściami internetowymi. Pozwalają one stworzyć w komputerze pulpit / kokpit, umożliwiając szybki i łatwy dostęp do potrzebnych artykułów, e-książek, bibliotek, serwisów tematycznych, aplikacji internetowych, baz wiedzy – które można wykorzystywać w uczeniu się i nauczaniu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trener zachęca uczestników aby wybrali najbardziej odpowiadające im narzędzie do zarządzania treściami internetowymi. Powinni zapoznać się z opisami i opiniami o poszczególnych narzędziach lub wypróbować aplikacje z poniższej listy: <ul style="list-style-type: none"> ScoopIt: http://www.scoop.it/ PaperLi: http://paper.li/ Pearltrees: http://www.pearltrees.com/ Shareist: http://www.shareist.com/ Pinterest: https://pl.pinterest.com/ 2. Trener prosi uczestników aby zastanowili się nad strukturą swojej internetowej przestrzeni uczenia się. Pomyśleli, jak w wybranym przez siebie narzędziu zorganizują gromadzone treści – czy zastosują podział tematyczny, czy posegregują treści według ich rodzaju (np. oddzielnie artykuły, oddzielnie narzędzia ułatwiające uczenie się, oddzielnie kursy e-learningowe etc.). 3. Następnie uczestnicy powinni wyszukać i umieścić w wymyślonej przez siebie strukturze wszystkie wyszukane materiały internetowe, które ułatwiają im uczenie się. 4. Poszczególne materiały / treści należy opisać (jednym zdaniem), aby w przyszłości móc je łatwo przeszukiwać i rozpoznawać. 5. Potem należy dokonać selekcji – usunąć treści i materiały, które powtarzają się lub nie pasują do opracowanej struktury. 6. Tak stworzona przestrzeń edukacyjna powinna być systematycznie uzupełniana, rozbudowywana i aktualizowana – należy usuwać materiały, które przestały być potrzebne, poszukiwać nieustannie treści, które mogą wzbogacić wiedzę i archiwizować je w swojej bazie. 7. Uczestnicy zajęć mogą podzielić się stworzonym zasobem ze społecznością internetową – większość z zaproponowanych narzędzi opieki nad treścią umożliwia publikację zbudowanych zasobów. Może to również ułatwić zdobywanie ciekawych kontaktów w sieci oraz uczenie się od innych osób aktywnych w Internecie i zainteresowanych podobną tematyką.
Źródło	Opracowanie własne

Tytuł Metoda „złotych zasad” i „złotego czasu” w edukacji dorosłych

Cele edukacyjne	<ul style="list-style-type: none"> • Zrozumienie znaczenia metody kontraktu w edukacji dorosłych • Wspieranie motywacji dorosłych do nauki • Kształtowanie przyjaznego środowiska edukacyjnego • Wspieranie zaangażowania osób dorosłych w aktywności związane z nauką • Zrozumienie znaczenia systemu nagrody w mózgu
Czas trwania	<ul style="list-style-type: none"> • 45 minut
Materiały	<ul style="list-style-type: none"> • Duże kartony • Przybory do pisania
Przebieg	<p>1. Trener wyjaśnia zastosowanie metody kontraktu oraz metody „złotych zasad” w edukacji dorosłych.</p> <p>Kontrakt edukacyjny (metoda „złotych zasad”) pomaga nauczycielowi i uczniom współdzielić odpowiedzialność za osiągnięcie pożądanego rezultatu w nauce. Metoda ta ułatwia również udzielanie dorosłemu uczniowi informacji zwrotnych na temat osiągniętych przez niego postępów w zakresie uzgodnionych wspólnie celów.</p> <p>Jak zastosować metodę „złotych zasad”?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ważne jest, aby metodę kontraktu („złotych zasad”) zastosować na pierwszym spotkaniu z daną grupą / uczniem. • „Złote zasady” powinny być rodzajem wytycznych / wskazówek dla dorosłych uczniów dotyczących celów edukacyjnych, do których chcą dążyć. • Zasady powinny być formułowane indywidualnie w przypadku każdego nauczyciela i każdej grupy lub indywidualnego ucznia. • Uczniowie dorośli powinni mieć czynny udział w formułowaniu zasad tworzących kontrakt. • Formułowaniu kontraktu i zasad dotyczących wspólnej nauki powinna być poświęcona odrębna lekcja / zajęcia. • Zasady powinny mieć charakter pozytywny (zachęta), nie negatywny (kar). • Nauczyciel może przedstawić uczniom przykład każdej reguły budującej kontrakt edukacyjny. • Kontrakt powinien być spisany i umieszczony w widocznym i dostępnym dla uczniów miejscu, aby można było się do niego z łatwością odwołać. <p>Przykładowy kontrakt edukacyjny:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zaczynamy pracę o godz. ... / kończymy o godz. • Uczestnictwo w zajęciach jest dobrowolne i łączy się z odpowiedzialnością. • Na zajęciach obowiązują zasady wzajemnego szacunku, akceptacji, zaufania i troski.

- Dezaprobatę lub krytykę okazujemy pomysłom, nie ludziom.
- Możliwość wyrażania różniących się opinii jest w naszej grupie wartością.

Strategia „złotego czasu” jest stosowana aby wywołać u ucznia zmianę zachowania. W niniejszym ćwiczeniu szczególną uwagę poświęca się wzmocnieniu zaangażowania dorosłych uczniów w naukę i samokształcenie.

Pod koniec każdego tygodnia wspólnej pracy grupy nauczyciel powinien zapewnić dodatkową godzinę atrakcyjnych zajęć dla tych uczniów, którzy pracowali zgodnie z przyjętym kontraktem. Godzinę tę uczniowie mogą poświęcić na dowolną aktywność, która sprawia im przyjemność. Uczniowie, którzy nie byli konsekwentni w przestrzeganiu kontraktu, nie mają możliwości uczestnictwa w „złotej godzinie”, co powinno ich skłonić do zastanowienia nad ich postępowaniem.

2. Trener dzieli uczestników na 4 grupy.

3. Każda grupa otrzymuje duży karton oraz przybory do pisania. Zadaniem grup jest udzielenie odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy kiedykolwiek stosowałeś/ łaś metodę kontraktu w edukacji dorosłych? Opisz swoje doświadczenia.
- Jaki wpływ może mieć kontrakt edukacyjny na przebieg procesu nauczania?
- Jakie „złote zasady”, oczekiwania i zakres odpowiedzialności dla każdej ze stron umowy warto zawrzeć w kontrakcie edukacyjnym z dorosłymi uczniami? Podaj przykłady.
- Jaka jest rola nagrody dla ucznia, także w kontekście Twojej wiedzy o funkcjonowaniu mózgu i przebiegu procesów uczenia się? Czy możesz podać kilka przykładów działań nagradzających możliwych do zaoferowania w kontraktach edukacyjnych z osobami dorosłymi? (np. wspólne zajęcia teatralne, artystyczne, kreatywne, filmowe, gry planszowe, strefa relaksu, wspólne gotowanie, gry sportowe i rekreacyjne).

4. Każdy zespół prezentuje efekty swojej pracy na forum.

Źródło Na podstawie: <https://learningforward.org/docs/tools-for-learning-schools/tools8-99.pdf?sfvrsn=2>