

SCENARIUSZE

zajęć dotyczących
stresu
egzaminacyjnego

do przeprowadzenia
z uczniami ostatnich
klas szkoły podstawowej
lub ponadpodstawowej



Opracowanie merytoryczne:

dr Marta MAJORCZYK, psycholog, pedagog, psychoterapeuta,
naukowiec, doradca rodzinny w Family Counselling Poland, wieloletni
nauczyciel akademicki na uczelniach wyższych, trener w Ośrodku
Doskonalenia Nauczycieli

Ilustracje:

Milena MOLENDĄ

Skład i łamanie:

Beata KRAJEWSKA, Studio Gardengraf

Temat:

Nie taki diabeł straszny, jak go malują, czyli rzecz o stresie egzaminacyjnym

Informacje dla prowadzącego

Uczestnicy

- uczniowie ostatniej klasy szkoły podstawowej
- uczniowie ostatniej klasy szkoły ponadpodstawowej

Opis

Zajęcia mają na celu oswojenie uczniów z tematyką stresu egzaminacyjnego, technikami radzenia sobie ze stresem. Istotą przeprowadzonych zajęć jest uświadomienie sobie przez uczniów, że przeżywanie stresu egzaminacyjnego jest czymś naturalnym, że może on stanowić jednocześnie hamulec lub paliwo motywacji do poradzenia sobie z nowym i trudnym dla nich wydarzeniem, jakim jest egzamin ósmoklasisty/maturalny.

Cel ogólny

Zrozumienie procesu stresu egzaminacyjnego.

Cele szczegółowe

- Uczeń wyjaśnia, czym jest stres egzaminacyjny.
- Uczeń wymienia etapy przeżywania stresu egzaminacyjnego i typy stresu.
- Uczeń zna poziomy stresu egzaminacyjnego i ich wpływ na własne funkcjonowanie.
- Uczeń potrafi określić, w jakim stopniu jest zestresowany.
- Uczeń zna i potrafi zastosować techniki radzenia sobie ze stresem.
- Uczeń wie, jak obniżyć napięcie i stres, jest świadomy dbania o siebie.

Czas trwania i liczba uczestników

5 zajęć po 45 minut, cała klasa

Forma

Warsztat przeplatany minipogadankami

Materiały

Karty pracy, jedna butelka napoju lub wody gazowanej

Przebieg zajęć

Zajęcia nr 1

1. Przywitanie się z klasą

Czas trwania: ok. 5 minut

Cel: • wprowadzenie uczestników w warsztatową formę pracy;
• stworzenie pozytywnej atmosfery; • wprowadzenie w tematykę zajęć (zajęcia dotyczyć będą stresu egzaminacyjnego i tego, jak sobie z nim poradzić).

2. Kontrakt klasowy

Czas trwania: ok. 10 minut

Jeśli wcześniej w klasie został stworzony kontrakt, warto poświęcić czas na jego przypomnienie. W przypadku braku kontraktu, należy go opracować z klasą na osobnych zajęciach. Należy przypomnieć uczniom, aby podczas spotkań zadbali o bezpieczną, spokojną atmosferę, wzajemny szacunek, a treści omawiane na zajęciach, szczególnie ich własne doświadczenia, pozostały poufne.

Cel: • budowanie przyjaznej atmosfery i przestrzeni; • ustalenie jasnych granic;
• ochrona praw uczniów.

3. Czym jest stres? Skojarzenia (metoda: burza mózgów)¹

Czas trwania: ok. 15 minut

Cel: rozpoznanie sytuacji stresowej

Materiał: jedna butelka napoju lub wody gazowanej, załącznik nr 1 (rysunek butelki)

Przebieg ćwiczenia: Nauczyciel podaje pierwszemu uczniowi butelkę i prosi go, aby powiedział, co w ostatnich dniach go zdenerwowało i jak się wtedy czuł. Po opowiedzeniu tej sytuacji, ma potrząsnąć butelką. Butelka wędruje kolejno pomiędzy uczniami mówiącymi o tym, co ich ostatnio zdenerwowało. Za każdą sytuację, która ich zdenerwowała, potrząsają butelką. Po całej rundzie prowadzący pyta, kto chce teraz otworzyć butelkę. Prowadzący omawia, co by się stało, gdyby butelka została otwarta (przykładowe odpowiedzi: „nastąpiłby wybuch”, „napój by się rozlał”, „konieczne byłoby wytarcie podłogi”). Można to porównać do tego, co się dzieje z naszymi uczuciami, kiedy pozwalamy im buzować i wznosić się w środku, a nie dajemy im się uwolnić. Może to prowadzić do trudnych wydarzeń i napięcia. Nauczyciel prosi uczniów o przykłady zachowań, które mają miejsce, kiedy napięcie emocjonalne jest wysokie (takimi zachowaniami mogą być np. uderzenie kogoś, obrażenie kogoś, krzyczenie, trzaskanie drzwiami, samookaleczenie). Następnie prowadzący rozdaje kartki z pustą butelką (**załącznik nr 1**). Prosi uczniów, aby wypełnili arkusz i zastanowili się nad rzeczami, które ich wzburzają, wywołują u nich reakcję trudną i pełną napięcia (uczniowie nie muszą dzielić się informacją na ten temat z klasą). Każdy uczeń wypełnia swoją butelkę trudnymi emocjami. Kiedy uczniowie zakończą pracę, nauczyciel mówi o tym, że aby zapobiegać wybuchowi butelek, należy szukać sposobów, które pomogą w bezpieczny i zdrowy sposób przynieść ulgę i zmniejszyć napięcie. Informuje uczniów, że w trakcie zajęć zostaną poruszone tematy dotyczące tego, jak stres wpływa na człowieka oraz jak sobie z nim radzić.

¹ Ćwiczenie zaczerpnięto ze scenariusza zajęć *Czym jest stres i jak sobie z nim radzić?*, D. Doleszczak, P. Nalazek, https://files.librus.pl/art/21/09/2/S5_sp4-8_wspieramy_relacje.pdf.

4. Stres egzaminacyjny – miniwykład, ćwiczenie dla ucznia

Czas trwania: ok. 15 minut

Cel: • poznanie definicji stresu egzaminacyjnego; • poznanie właściwości stresu egzaminacyjnego; • rozpoznanie poziomu stresu egzaminacyjnego przez ucznia.

Materiał: załącznik nr 2

Przebieg: Nauczyciel wyjaśnia, czym jest stres. W ujęciu psychologicznym stres jest, po pierwsze, wydarzeniem stresowym (bodźcem) o określonych cechach powodującym u człowieka pewne zachowanie na skutek wzbudzenia napięcia emocjonalnego; po drugie, doświadczaną przez człowieka reakcją emocjonalną (przeżyciem) na działający stresor, który uruchamia reakcje na poziomie poznawczym (np. trudności w koncentracji uwagi, podejmowanie decyzji), emocji (np. odczuwanie lęku, złości, smutku) i zachowania (np. płacz, wycofanie); i po trzecie – relacją między naszymi możliwościami (cechami osobowości człowieka, oceną jego otoczenia, sposobem radzenia sobie z sytuacjami dla niego trudnymi, otrzymywanym wsparciem itp.) a wymogami sytuacji, w jakiej dana osoba się znalazła.

Nauczyciel wyjaśnia, że wymagania mogą być natury biologicznej (stres biologiczny) jak i psychologicznej (stres psychologiczny). Stres biologiczny zachodzi wtedy, gdy działają na człowieka wymagania wpływające na jego organizm, o charakterze zewnętrznym (temperatura, jakość powietrza, hałas, oświetlenie itp.) i wewnętrznym (wyziębienie, podwyższona temperatura ciała, ból itp.). Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne wpływają na naszą sprawność i jakość działania.

Natomiast stres psychologiczny jest bardziej skomplikowany. Powstaje w momencie, kiedy bardziej lub mniej świadomie dana osoba interpretuje stawiane przed nią wymagania, stres wpływa na jej reakcje emocjonalne i kształtuje jej motywację do działania. Oba rodzaje stresu mogą zachodzić równocześnie. Stres biologiczny może powodować stres psychologiczny i odwrotnie.

Stres egzaminacyjny jest stresem psychologicznym.

Nauczyciel wyjaśnia, że bodźce lub wydarzenia oddziałujące na człowieka w sposób nieprzyjemny, wywołujące u niego reakcję stresową nazywamy **stresorami**. Mogą one przybrać łagodną lub ciężką formę. Mogą być ograniczone w czasie, powtarzać się okresowo lub występować przewlekłe.

Jedną z ważnych cech stresorów jest ich kontrolowalność, inaczej przewidywalność (wcześniejsza znajomość stresującego zdarzenia, w jakim stopniu wystąpienie i przebieg stresującego zdarzenia zależą będzie od naszego świadomego działania). W sytuacji kontrolowalnej informacja o stresorze jest niezbędna do skutecznego radzenia sobie ze stresem, umożliwia stosowanie właściwych strategii działania.

Nauczyciel powinien zaakcentować, że stres egzaminacyjnych należy powiązać z pojęciem sytuacji trudnej, w której dochodzi do naruszenia równowagi między potrzebami i zadaniami ucznia a sposobami i warunkami ich realizacji. Powoduje to zakłócenie aktywności u ucznia, wywołuje u niego przykre przeżycia emocjonalne, stan silnego napięcia emocjonalnego, obciąża lub przeciąża jego system regulacji zachowań, zaburza przewidywalność zdarzenia. W takiej sytuacji nie jest możliwe osiągnięcie celu/realizacji dążeń bez przywrócenia równowagi. Aby sobie w takiej sytuacji poradzić, trzeba zmobilizować dodatkowe zasoby.

W dalszej części pogadanki nauczyciel mówi, że stres jest naturalną reakcją organizmu ucznia na codzienne wyzwania i życiowe zmiany – te negatywne i pozytywne, na zagrożenia, co pobudza go do działania. Kiedy stres mobilizuje ucznia, należy go określić **eustresem** (stresem pozytywnym), gdy jest zbyt silny i zaczyna szkodzić, wówczas staje się **dystresem** (stresem negatywnym). Eustres jest tym konstruktywnym rodzajem stresu, który mobilizuje do nauki, do wysiłku i osiągnięć życiowych. Umożliwia koncentrację na problemie i jest motorem uczniowskich sukcesów edukacyjnych. Dystres natomiast jest destrukcyjny, uniemożliwia działanie, niesie dezintegrację psychiczną. W późniejszym czasie może powodować choroby.

Nauczyciel wskazuje na właściwości stresu egzaminacyjnego: może być zbyt niski, zbyt wysoki lub „w sam raz”. W tym celu rozdaje uczniom **załącznik nr 2**. Nauczyciel wyjaśnia, że zbyt niski poziom stresu będzie wywoływać u ucznia poczucie znużenia, brak zainteresowania i zaangażowania, poczucie bezużyteczności i spadek energii. Zbyt wysoki jego poziom będzie spowalniać czas reakcji, dekoncentrować, wywoływać zaburzenia fizjologiczne (np. pocenie się, suchość w ustach, niestrawność), zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej, fizyczne napięcie ciała, trudności z koncentracją uwagi.

Optymalny poziom stresu jest niezbędny dla skutecznego funkcjonowania. Ten poziom stresu prowadzić będzie do odprężenia fizycznego i przyływu energii, wyostri uwagę i refleks, wywołuje właściwe zainteresowanie i zaangażowanie, wzmacnia wiarę w siebie i swoje możliwości; powoduje, że pojawia się przekonanie o możliwości realizacji zadania („zrobię to, bo to jest dla mnie łatwe”).

Nauczyciel akcentuje, że uczniowie mogą różnić się od siebie wydolnością na taką samą sytuację. To, co dla jednego jest łatwe, dla innego może stanowić duży problem i wywołać napięcie. Reakcja na daną sytuację oraz sposób radzenia sobie ze stresem związany jest z uczniowskimi możliwościami, które można rozwijać!

Na zakończenie, nauczyciel wspomina, że postrzeganie egzaminu jako wyzwania lub zagrożenia wywołuje charakterystyczną odpowiedź emocjonalną: mobilizację, zapał, które będą motywowały do działania, ale też niepokój, lęk czy strach, co może blokować ucznia do nauki.

Zadanie dla ucznia:

Uczeń zaznacza na krzywej poziom odczuwanego przez siebie stresu egzaminacyjnego (**załącznik nr 2**). Tym samym ustala jego poziom.

Nauczyciel zadaje pytania uczniom:

- Czy znajdujesz się na poziomie optymalnego pobudzenia (stymulacji) do działania?
- Jeśli nie, co powinieneś/powinnaś zrobić, aby tam się znaleźć?
- Czego potrzebujesz: od nauczycieli, od rodziców, od przyjaciół?
- Co chcesz zrobić, aby dotrzeć do tego punktu?

5. Jak na kolejce górskiej – rzecz o fazach stresu egzaminacyjnego

Czas trwania: ok. 15 minut

Cel: poznanie faz stresu egzaminacyjnego.

Materiał: załącznik nr 3

Przebieg: Nauczyciel przypomina uczniom, o czym była mowa na pierwszych zajęciach. Można zadać uczniom pytania sprawdzające, co zapamiętali z tamtej części.

Nauczyciel płynnie przechodzi do zaprezentowania uczniom faz stresu egzaminacyjnego. W tym celu prezentuje uczniom wykres nr 1 (**załącznik nr 3**). Prowadzący zajęcia mówi, że badacze stresu wyodrębnili cztery fazy reakcji na stres: alarmową, mobilizacji, odporności i wyczerpania². Każdą z tych faz wyjaśnia.

I. FAZA ALARMOWA

Początkowo jesteśmy zaskoczeni i zaniepokojeni z powodu doświadczania konfrontacji z nową sytuacją. Poziom adrenaliny, ciśnienie tętnicze krwi oraz poziom cukru rosną, w ten sposób ciało przygotowuje nas do określonej reakcji stresowej (walka lub ucieczka). Nadwyżka energii kumuluje się i sprawia, że jesteśmy spięci i zestresowani. By zniwelować tę reakcję, potrzebujemy wysiłku fizycznego. W takiej sytuacji stres działa na nas stymulująco, dzięki czemu wyzwania wydają się nam ciekawe.

II. FAZA MOBILIZACJI

Występuje pełna mobilizacja i wykorzystanie naszych potencjalnych możliwości. Na tym poziomie wyróżnia się dwa stadia: szoku i przeciwdziałania szokowi. Podejmujemy wówczas działania obronne.

III. FAZA PRZYSTOSOWANIA (ODPORNOCI)

Twój organizm nauczył się skutecznie i bez nadmiernych zaburzeń radzić sobie ze stresorem. W tym stadium często uciekamy się do mechanizmów obronnych. Pod koniec tej fazy mogą pojawić się takie objawy psychofizjologiczne, jak ostry rozstrój żołądka oraz łagodne zaburzenia postrzegania rzeczywistości, na przykład nadwrażliwość na dźwięki. Dodatkowym objawem może być sztywne trzymanie się raz obranej linii obrony zamiast nowego przeanalizowania trudnej sytuacji i wypracowania bardziej odpowiednich wzorców radzenia sobie. Postępują ograniczenia w polu percepcji i usztywnienie procesów poznawczych.

IV. FAZA WYCZERPANIA

Mamy tu do czynienia z uogólnionym pobudzeniem całego organizmu, co prowadzi do przewlekłego stresu. W tej fazie zaczynają zawodzić wzorce radzenia sobie przywołane w fazie adaptacji. Indywidualna zdolność radzenia sobie z ciągłym stresem jest już poważnie ograniczona. Stosujemy środki obrony nadmiernie i nieodpowiednio do problemu, przed którym stajemy. Reakcje cechuje dezorganizacja psychiczna i oderwanie od rzeczywistości, aż po urojenia i halucynacje. Jeśli nadal znajdujemy się pod wpływem nadmiernego stresu, doprowadza to do stadium ciężkiej psychicznej dezorganizacji (niekontrolowanej przemocy, apatii i osłupienia).

² Za H. Selye, (1978), *Stres okiełznany*, Warszawa: PIW.

6. Rodzaje stresu egzaminacyjnego – ćwiczenie

Czas trwania: 30 minut

Cel: • poznanie typów stresu egzaminacyjnego; • uświadomienie sobie przez uczniów, że na przeżywanie stresu egzaminacyjnego wpływ ma wiele czynników; • uświadomienie sobie przez uczniów, że na różnych etapach przeżywania stresu egzaminacyjnego zmieniają się ich emocje, myśli, potrzeby oraz strategie radzenia sobie ze stresem.

Materiał: załącznik nr 4

Przebieg zajęć: Nauczyciel skupia uwagę uczniów na etapach przeżywania stresu egzaminacyjnego i jego typach. Nauczyciel mówi, że stres egzaminacyjny będzie rozciągnięty w czasie, stanowić będzie pewien proces, w którym pojawiać się będą określone fazy stresu egzaminacyjnego (faza przygotowania, konfrontacji, oczekiwania i wyników) i związane z nimi strategie radzenia sobie z nim.

Prowadzący zajęcia rozdaje uczniom arkusz pracy (**załącznik nr 4**). Nauczyciel wraz z uczniami definiują poszczególne typy stresu egzaminacyjnego. Uczniowie wypełniają arkusz zgodnie ze swoim odczuciami i przemyśleniami. Następnie każdy uczeń prezentuje swoje przemyślenia.

Nauczyciel akcentuje, że na przeżywanie stresu egzaminacyjnego wpływać będą m.in. indywidualne cechy ucznia, jego zmieniająca się ocena poznawcza sytuacji, w której się znajduje, jego aktywność zaradcza i aktualny stan emocjonalny.

Nauczyciel zwraca uwagę uczniów na różne strategie radzenia sobie ze stresem.

Nauczyciel informuje uczniów, że na stronie internetowej CKE mogą znaleźć **poradnik Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym?**

7. Jak poznać, że jestem zestresowany(-a)?

Czas trwania: 45 minut

Cel: • rozpoznanie sytuacji stresującej; • zdobycie umiejętności rozpoznawania niepokojących symptomów, rozumienia ich i zmieniania tego, co zagrażające; • zdobycie umiejętności kontrolowania sytuacji stresującej.

Materiał: załącznik nr 5

Przebieg zajęć: Nauczyciel rozdaje karty pracy (**załącznik nr 5**). Prosi uczniów, aby każdy zastanowił się przez chwilę, gdzie w swoim ciele odczuwa stres, i zaznaczył te obszary na obrysie ciała. Nauczyciel zwraca uwagę uczniów na to, że można zaznaczyć kilka obszarów na ciele, że każdy też może mieć inne oznaki stresu. Potem następuje prezentacja objawów somatycznych stresu przez uczniów.

Prowadzący pyta uczniów, czy zaobserwowane objawy na ciele są jedynymi oznakami stresu. Uczniowie odpowiadają, że jest jeszcze aspekt: emocji, myśli i zachowań. Nauczyciel prosi uczniów o wypełnienie drugiej części karty pracy. Omówienie i prezentacja objawów psychologicznych i zachowań osób przeżywających stres.

Na zakończenie tej części prowadzący podkreśla, że warunkiem radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym jest umiejętność szybkiego rozpoznawania niepokojących symptomów, rozumienia ich i zmieniania tego, co zagrażające. Jeśli uczeń będzie lepiej je rozpoznawać, łatwiej będzie mu nauczyć się kontrolowania sytuacji stresującej i szybkiego rozładowywania napięcia. Wiedza o symptomach stresu umożliwi znalezienie skutecznych strategii i metod radzenia sobie z każdym typem stresu egzaminacyjnego.

8. Jak radzisz sobie ze stresem egzaminacyjnym?

Czas trwania: 45 minut

Cel: poznanie strategii radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym na różnych jego etapach.

Materiał: kartki *post-it*, załączniki nr 6 i 7

Przebieg zajęć: Nauczyciel rozdaje uczniom kartę pracy (**załącznik nr 6**). Prosi uczniów o jej wypełnienie. Po 5–10 minutach dzieli klasę na dwie grupy. Grupa numer 1 przygotowuje pomysły na radzenie sobie ze stresem związane z ciałem. Grupa numer 2 przygotowuje pomysły na radzenie sobie ze stresem związane z psychiką/umysłem. Następnie grupy zapisują jeden pomysł na jednej karteczce *post-it*. Nauczyciel zachęca, aby grupy wypisały jak największą liczbę pomysłów. Następnie uczestnicy czytają pomysły i przyklejają je do tablicy. Prowadzący omawia metody radzenia sobie ze stresem: konstruktywne, np. redukcja stresu poprzez sport, relaksację, i niekonstruktywne, np. samookaleczenia, używki, ponieważ działają tylko chwilowo, nie rozwiązują trudności, jedynie je „maskują”; zdarza się, że – stosowane długofalowo – mogą prowadzić do pogorszenia samopoczucia oraz uzależnień.

Nauczyciel mówi, że proces radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym to kompleksowo podejmowane przez ucznia aktywności w sytuacji stresowej. Rozdaje uczniom **załącznik nr 7** i wspólnie omawia go z uczniami. Zwraca uwagę uczniom, jak można postrzegać egzamin ósmoklasisty/maturę. Mówi, że niektórzy uczniowie w klasie już na samo hasło „egzamin” odczuwają lęk, niepokój. Całą energię kierują na myślenie o tym, że na pewno nie zdążą się przygotować, że osiągną niski wynik, że nie zdadzą egzaminu. Innych ogarnia poczucie niemocy do takiego stopnia, że nie wiedzą, od czego zacząć. Są też osoby, które nie wierzą w swoje możliwości, mimo że nauka idzie im dobrze. Ale są też takie osoby, które, owszem, odczuwają stres, ale w mniejszym stopniu, i spokojnie podchodzą do kwestii egzaminu, systematycznie się ucząc. Od czego to zależy? Między innymi od:

- wybranego stylu radzenia sobie ze stresem (indywidualnego zbioru strategii i metod radzenia sobie, którymi aktualnie dysponujemy)
- wybranych strategii, czyli sposobów, jakimi sobie radzimy w konkretnej sytuacji stresowej. Zastosowana(-e) przez ucznia strategia(-e) radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym na różnym jego poziomie zależeć będą od jego płci, wieku, umiejętności, doświadczenia związanego z sytuacjami stresowymi, wiedzy, cech osobowości, temperamentu, cech fizycznych, samopoczucia
- stosowanych technik radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym, czyli konkretnych rozwiązań/narzędzi
- stopnia kontrolowania przez ucznia sytuacji stresowej
- stopnia kierowania sobą w stresie (zarządzania sobą).

Nauczyciel mówi, że o stylach radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym: zadaniowym, nastawionym na emocje, unikowym uczeń może przeczytać w *Poradniku*, dostępnym na stronie internetowej CKE. Na zajęciach skupimy się na strategiach radzenia sobie ze stresem, które dzieli się na:

- 1) zorientowane na egzaminie: strategię konfrontacyjną, która polega na obronie własnego stanowiska i walce z trudnościami, oraz strategię planowania i systematycznego przygotowywania się do egzaminu (rozwiązywanie problemu)

- 2) zorientowane na emocjach, do której zalicza się:
- a) dystansowanie (bagatelizowanie wydarzenia, umniejszanie znaczenia egzaminu, odsuwanie od siebie egzaminu)
 - b) unikanie (unikanie myślenia o egzaminie, zajmowanie się czymś innym)
 - c) samokontrolę (opanowanie emocji i pohamowanie gwałtownych reakcji w kontekście egzaminu)
 - d) samoobwinianie (krytykowanie siebie za brak przygotowania do egzaminu, autoagresja)
 - e) poszukiwanie wsparcia społecznego (próba poszukania zrozumienia, pomocy lub współczucia u innych)
 - f) pozytywne przewartościowanie (zmniejszenie poczucia straty lub zagrożenia poprzez dostrzeganie pozytywów sytuacji, w jakiej uczeń się znajduje).

Nauczyciel mówi, że wybór konkretnej strategii poradzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym będzie sprawą indywidualną. Stosowane przez danego ucznia strategie radzenia sobie ze stresem mogą mieć konstruktywny, jak i dysfunkcyjny charakter. Uczniowie wraz z nauczycielem omawiają swoje indywidualne i grupowe strategie radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym.

Zajęcia nr 5

9. Własny plan antystresowy

Czas trwania: 45 minut

Cel: • wyposażenie ucznia w umiejętność tworzenia planu antystresowego; • poznanie technik radzenia sobie ze stresem egzaminacyjnym; • wyposażenie ucznia w znajomość technik zarządzania sobą w czasie.

Materiał: załączniki nr 8–10, *Poradnik* i *Narzędziownik dla ósmoklasisty/maturzysty* (dostępne na stronie internetowej CKE)

Przebieg zajęć: Nauczyciel wraz z uczniami przygotowuje indywidualny plan antystresowy (**załącznik nr 8**). Nauczyciel wykonuje wraz z uczniami dwa ćwiczenia oddechowe, jedno ćwiczenie relaksacyjne. Nauczyciel rozdaje uczniom **załącznik nr 9**, wspólnie omawia z uczniami techniki zarządzania czasem. Nauczyciel rozdaje uczniom **załącznik nr 10** i wspólnie omawia go z uczniami. Na zakończenie nauczyciel wspomina o technikach umysłowych i prezentuje dwa przykłady (wizualizacja sukcesu, zmiana monologu wewnętrznego lub pytania sokratejskie).

Zadania domowe dla uczniów: obejrzenie dwóch filmów

- odc. 47 *Pogaduchy Belfrów*:
<https://www.youtube.com/watch?v=zQefx3fJc6U>
- *Jak wytresować stres. Poradnik Pana Belfra*:
<https://www.youtube.com/watch?v=ywVMI38JxDQ>

Zalecenia dla nauczycieli przygotowujących uczniów do egzaminu ósmoklasisty/maturalnego

1 Przeanalizuj Twój sposób i styl nauczania, bo ma to ogromny wpływ na motywację ucznia.

Zastanów się, czy potrafisz zaktywizować uczniów, czy znają cel lekcji, czy otrzymują jasną informację zwrotną, co zrobili dobrze, nad czym muszą jeszcze popracować. Ważne są metody i techniki, które stosujesz na lekcji. Ważny jest jasny przekaz i dobra relacja z uczniem.

2 Pomóż uczniowi odkryć jego własną motywację.

Masz świadomość, że człowiek niczego się nie nauczy, jeżeli sam nie będzie chciał, jeżeli nie poczuje odpowiedzialności za efekt własnej pracy. Pomóż zatem uczniom odkryć własne motywy – „paliwo” ich motywacji. Zamiast mówić im, że muszą się uczyć, aby zdać, zadaj im pytanie, co mogą z tego mieć i co dobrego może z tego wyniknąć. Wzmacnianie w tym obszarze Twoich uczniów to najlepszy kierunek do Waszego wspólnego sukcesu.

3 Wspieraj uczniów, nie strasz ich.

Najgorsze, co teraz może spotkać Twoich uczniów, to podcinanie im skrzydeł. Twój optymizm i wiara w ucznia, w jego możliwości jest istotna. Obawa, że sobie nie poradzimy, jest największym wrogiem sukcesu. W odniesieniu do Twoich uczniów Twoje wsparcie i narracja typu: „wierzę w Ciebie”, „zobacz, ile już umiesz”, „wiem, że to potrafisz”, „jeszcze odrobina wysiłku i uda się...” są tak bardzo ważne. Twoją dewizą powinny być słowa Janusza Korczaka: „Większość nauczycieli traci czas na zadawanie pytań, które mają ujawnić to, czego uczeń nie umie, podczas gdy nauczyciel z prawdziwego zdarzenia stara się za pomocą pytań ujawnić to, co uczeń umie lub czego jest zdolny się nauczyć”.

4 Pomóż uczniom w opracowaniu planu nauki.

Wojnę wygrywa ten, kto realizuje swoje cele strategiczne. O egzaminie ósmoklasisty/maturze można myśleć podobnie. Pomóż uczniom ustalić ich „wojenne” cele. Zachęć uczniów do sprecyzowania swoich celów na początku przygotowania do egzaminu. Kluczem do sukcesu jest też dobrze rozplanowana nauka. Przed przystąpieniem do nauki należy m.in. określić zakres materiału z przedmiotu, przeanalizować poziom wiedzy i braków z każdej dziedziny, zaplanować naukę w odniesieniu do kalendarza. Przydatna będzie „zasada drobnych kroków”, tj. podzielenie materiału na mniejsze części i przyporządkowanie ich do dni w kalendarzu. Dzięki tak stworzonemu harmonogramowi nauka przebiegnie spokojnie, a uczniowie unikną nerwowych sytuacji. Konieczne jest przeznaczenie kilku dni wyłącznie na powtórzenie materiału.

5 Sam planuj lekcję według stałego schematu.

Może to być na przykład: wprowadzenie (ćwiczenia na rozgrzewkę, ćwiczenia wprowadzające w temat lekcji), część zasadnicza, podsumowanie lekcji (nie przesadzaj z zadaniami domowymi, stosuj metodę odwróconej lekcji).

6 Przeanalizuj polecenia i ćwiczenia w testach i sprawdzianach oraz w podręczniku, z którego uczysz, pod kątem ich zgodności z podstawą programową.

7 Planuj pracę z wykorzystaniem fiszki autokorektywnej.

Są to ćwiczenia samokontrolne, które spopularyzował w XX wieku francuski pedagog Celestyn Freinet. Fiszka składa się z zestawu kart podzielonych na dwie grupy: zadania i odpowiedzi. Karta „Zadanie” zawiera treść zadania, a karta „Odpowiedzi” to rozwiązanie zadania. Jak wygląda praca z fiszką? Uczeń sięga po wybraną przez siebie fiszkę z pytaniem/zadaniem; rozwiązuje je w swoim zeszytcie, a po zakończeniu pracy sięga po fiszkę z odpowiedzią o tym samym numerze. Uczeń samodzielnie porównuje swoje odpowiedzi ze wzorem.

8 Oswajaj uczniów z egzaminacyjną machiną, pokaż im różne scenariusze wydarzeń.

Rozwiąż z uczniami kilka przykładowych arkuszy egzaminacyjnych z ubiegłych lat, przeprowadź egzamin próbny – to ważne, żeby wiedzieć, jak rozplanować miejsce na kartce, ile czasu zajmuje przeniesienie odpowiedzi na kartę odpowiedzi. Na pytania ucznia dotyczące samej procedury egzaminu odpowiadaj rzeczowo, bez negatywnego emocjonalnego nastawienia. Im więcej uczniowie wiedzą o procedurach egzaminacyjnych, przebiegu egzaminu, tym strach przed nieznanym słabnie, a tym samym poziom stresu maleje.

9 Pomóż uczniom zdobyć umiejętności radzenia sobie ze stresem i organizacji czasu.

To fakt, że zdobywanie wiedzy wymaga regularnego utrwalania, częstych i regularnych powtórek, co gwarantuje, że informacje zostaną zapamiętane na długo, natomiast radzenie sobie ze stresem to umiejętność panowania nad silnymi emocjami, która przyda się na egzaminie, bo kiedy stres doprowadza do powstania „blokady”, nawet uczeń posiadający wiedzę na „szóstkę” nie jest w stanie skupić się i jej przekazać.

10 Uważnie słuchaj uczniów.

To ważne, by w procesie porządkowania wiedzy uczniowie określili, czy zakres materiału, który mają do opanowania, jest w ich zasięgu, czy może potrzebują wsparcia w postaci wspólnej nauki w gronie znajomych lub dodatkowych lekcji. Przypomnij uczniom o rozsądnym dzieleniu czasu między naukę a odpoczynek. Żadnym rozwiązaniem nie są napoje energetyczne ani nadmiar kawy. Nieważne, jak mocno stymulujemy mózg, nie jesteśmy w stanie utrzymać na najwyższym poziomie swojej koncentracji. Konieczny jest odpoczynek i sen. Zachowanie balansu między nauką a relaksem daje najlepsze efekty na egzaminie.

Pytaj swoich uczniów, jak się czują, jak sobie wyobrażają egzamin, ile czasu powinni poświęcić na konkretne przygotowania, nad czym muszą popracować. Wzbudź u uczniów gotowość do podjęcia „wyzwania egzaminacyjnego”, dlatego wzmacniaj ich pozytywne i silne strony. Dbaj o pozytywne nastawienie uczniów do samych siebie i do swoich możliwości.

Bibliografia

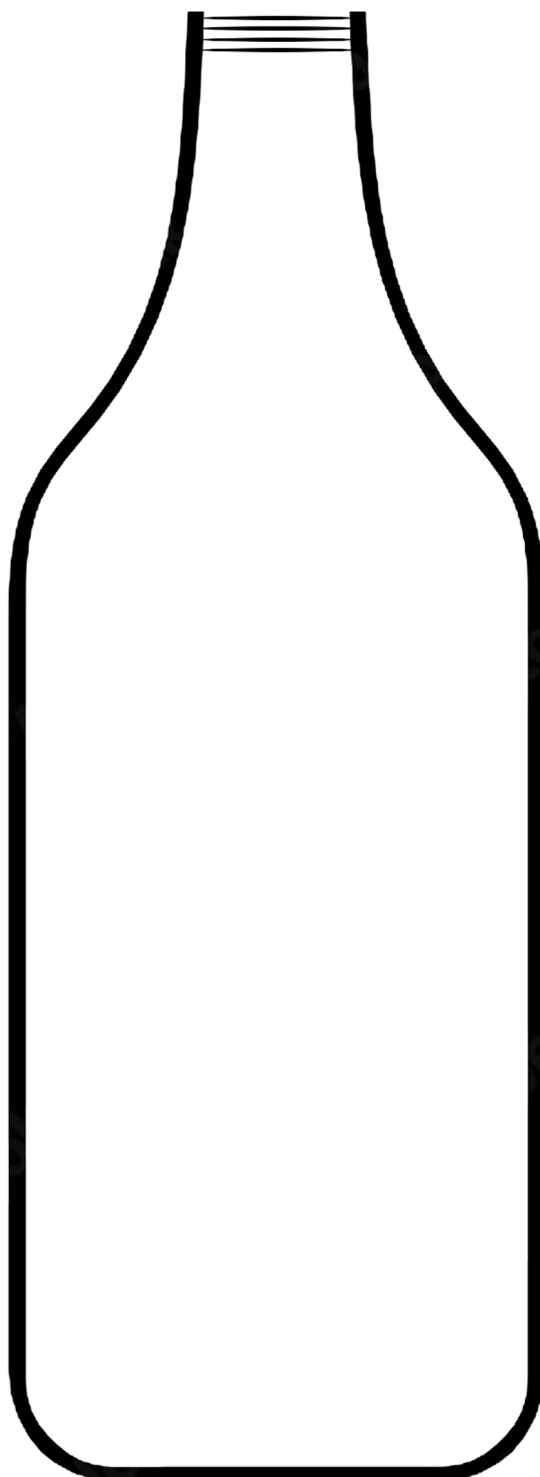
1. Dymek, M., (1998), *Na rozdrożu. Psychologiczny poradnik dla młodzieży*, Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu.
2. Fundacja Instytut Edukacji Pozytywnej, Prezentacja „Radzenie sobie ze stresem szkolnym i egzaminacyjnym. Techniki dla dzieci i młodzieży”, <https://instytutep.pl/nasze-publicacje.html>.
3. Geisselhart, R., Ch. Hofmann-Bukart, (2009), *Stresologia. Najskuteczniejsze techniki zarządzania stresem*, Warszawa: Flashbook.
4. Greenberg, M., (2018), *Mózg odporny na stres. Zapanuj nad emocjonalną reakcją na stres, wykorzystując naturalne właściwości mózgu*, Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
5. Gregosiewicz-Kulik, M., I. Sulowska, *Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym*, <http://lckziu.pl/wp-content/uploads/2021/04/Jak-radzic-sobie-ze-stresem-egzaminacyjnym.pdf>.
6. Gruszczyńska, E., *Stres egzaminacyjny i radzenie sobie z nim*, http://www.ptde.org/pluginfile.php/1264/mod_page/content/3/143.pdf.
7. Instytut Wspierania Rozwoju, *Sposoby na stres*, <https://iwr.edu.pl/wp-content/uploads/2020/10/Sposoby-na-stres.pdf>.
8. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, Skrypt „Radzenie sobie ze stresem i efektywne zarządzanie czasem”, <https://www.gov.pl/attachment/d4e393e9-b057-467b-8b80-d488325869e3>.
9. Koman, B., K. Łachmańczuk, *Strategie radzenia sobie ze stresem w kontekście problematyki uzależnień*, https://zcdn.edu.pl/wp-content/uploads/2022/12/strategie_radzenia_sobie_ze_stresem_w_kontekscie_problematyki_uzaleznien.pdf.
10. Renaud, J., (1993), *Przewodnik antystresowy*, Warszawa: Interpress.
11. Rogers, B., (2014), *Jak radzić sobie ze stresem. Wskazówki dla nauczycieli*, Warszawa: PWN.
12. Rötger, I., (2018), *Podręcznik antystresowy na każdą sytuację. Zbiór najskuteczniejszych porad i ćwiczeń umysłowych na codzienny stres*, Warszawa: Wiedza i Praktyka.
13. Selye, H., (1978), *Stres okiełznany*, Warszawa: PIW.
14. Smolińska, J., Ł. Szychowski, (2011), *Techniki efektywnego uczenia się*, Mińsk Mazowiecki: Elimat.
15. Sochacka, A., Krystek E., Haak-Michałowicz I., *Stres egzaminacyjny – jak sobie z nim poradzić*, <https://kociszew.pl/portal/dokumenty/Stres%20egzaminacyjny%20-%20jak%20sobie%20z%20nim%20poradzic.pdf>.
16. Sorokosz, I., (2017), *Wybrane aspekty funkcjonowania uczniów w sytuacjach stresu szkolnego*, Elbląg: Wydawnictwo PWSZ w Elblągu.
17. Wawszczak, A., *Radzenie sobie ze stresem – garść informacji i kilka ćwiczeń*, <https://padlet.com/poradniappp1/poradnia-psychologiczo-pedagogiczna-nr-1-w-gdyni-ktpodhb29m1bano5>.
18. Wheeler, C.M., (2011), *10 prostych sposobów radzenia sobie ze stresem*, Gdańsk: GWP.

Załączniki do scenariuszy zajęć dotyczących stresu
egzaminacyjnego dla wychowawców ostatnich klas szkoły
podstawowej i szkoły ponadpodstawowej



Załącznik
nr 1

Butelka stresu egzaminacyjnego





Stres egzaminacyjny a Twoja motywacja i skuteczność



Spróbuj określić poziom swojego stresu za pomocą emocji, myśli, zachowań pojawiających się, gdy słyszysz o egzaminie ósmoklasisty/maturalnym.

EMOCJE

.....

.....

.....

.....

MYŚLI

.....

.....

.....

.....

ZACHOWANIA

.....

.....

.....

.....



Fazy reakcji na stres egzaminacyjny





Zastanów się i odpowiedz na poniższe pytania.

FAZA PRZYGOTOWANIA (STRES PRZEDEGZAMINACYJNY)

A. Ile czasu trwa ta faza?

B. O czym myślisz w tej fazie?

.....
.....
.....

C. Jakie emocje odczuwasz w tej fazie?

.....
.....
.....

D. Co robisz w tej fazie?

.....
.....
.....

E. Czego potrzebujesz od swoich rodziców w tej fazie?

.....
.....
.....

F. Czego potrzebujesz od nauczycieli w tej fazie?

.....
.....
.....

G. Jak dbasz o siebie w tej fazie?

.....
.....
.....

H. Jakie strategie radzenia sobie ze stresem zastosujesz w tej fazie?

.....
.....
.....

FAZA KONFRONTACJI (STRES EGZAMINACYJNY)

A. Ile czasu trwa ta faza?

B. O czym myślisz w tej fazie?

.....
.....
.....

C. Jakie emocje odczuwasz w tej fazie?

.....
.....
.....

D. Co robisz w tej fazie?

.....
.....
.....

E. Czego potrzebujesz od swoich rodziców w tej fazie?

.....
.....
.....

F. Czego potrzebujesz od nauczycieli w tej fazie?

.....
.....
.....

G. Jak dbasz o siebie w tej fazie?

.....
.....
.....

H. Jakie strategie radzenia sobie ze stresem zastosujesz w tej fazie?

.....
.....
.....

FAZA OCZEKIWANIA (STRES ZWIĄZANY Z POTENCJALNYM NIEPOWODZENIEM)

A. Ile czasu trwa ta faza?

B. O czym myślisz w tej fazie?

.....
.....
.....

C. Jakie emocje odczuwasz w tej fazie?

.....
.....
.....

D. Co robisz w tej fazie?

.....
.....
.....

E. Czego potrzebujesz od swoich rodziców w tej fazie?

.....
.....
.....

F. Czego potrzebujesz od nauczycieli w tej fazie?

.....
.....
.....

G. Jak dbasz o siebie w tej fazie?

.....
.....
.....

H. Jakie strategie radzenia sobie ze stresem zastosujesz w tej fazie?

.....
.....
.....

FAZA WYNIKÓW (STRES ZWIĄZANY Z PORAŻKĄ)

A. Ile czasu trwa ta faza?

B. O czym myślisz w tej fazie?

.....
.....

C. Jakie emocje odczuwasz w tej fazie?

.....
.....

D. Co robisz w tej fazie?

.....
.....

E. Czego potrzebujesz od swoich rodziców w tej fazie?

.....
.....

F. Czego potrzebujesz od nauczycieli w tej fazie?

.....
.....

G. Jak dbasz o siebie w tej fazie?

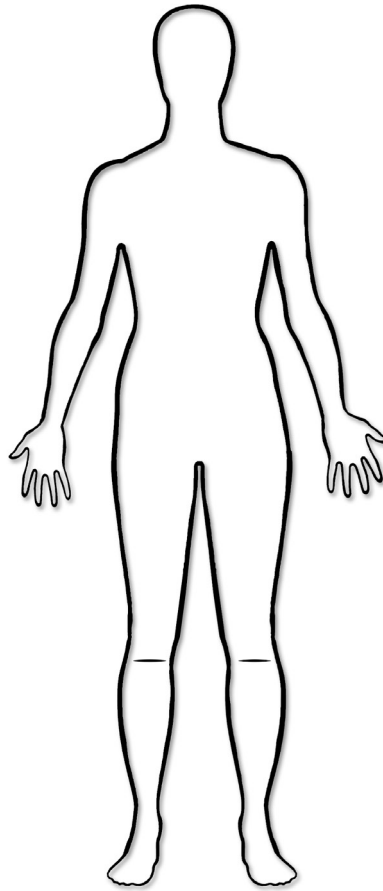
.....
.....

H. Jakie strategie radzenia sobie ze stresem zastosujesz w tej fazie?

.....
.....



I. CIAŁO



II. PSYCHIKA

Symptomy (reakcja na stres)

Twoje myślenie, pamięć i uwaga	
Twoje emocje	
Twoja motywacja	
Twoje zachowanie	



Karta pracy dla ucznia

Zastanów się, kiedy czujesz się zestresowany(-a) w związku z nauką, np. gdy uczysz się w domu lub myślisz o sprawdzianie/egzaminie. Do poniższej tabeli wpisz swoje sposoby radzenia sobie ze stresem. Podziel je na te, które pomagają Ci rozwiązać problem, oraz te, które Ci w tym nie pomagają, bo niosą za sobą negatywne konsekwencje krótko- lub długofalowe.

Sposoby, które pomagają mi radzić sobie ze stresem	Sposoby, które NIE pomagają mi radzić sobie ze stresem

Odpowiedz na pytanie: Dlaczego wybrane przez Ciebie strategie są konstruktywne/destruktywne?



MODEL STRESU I RADZENIA SOBIE

WG LAZARUSA I FOLKMAN (UPROSZCZONY)

opracowanie: @StresKiler,
źródło: Lazarus, Folkman, 1984





<p>Jak poradzę sobie z przygotowaniem do egzaminu?</p>	<p>Mój relaks (oderwanie się od nauki i myśli o egzaminie)</p>
<p>Jak będę dbać o siebie w tym czasie?</p>	<p>Jak zadbam o moje emocje w tym okresie?</p>

Miejsce na moje notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zasada I → OKREŚL, CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE

- ▶ PILNOŚĆ – czas wykonania
- ▶ WAŻNOŚĆ – sprawy priorytetowe

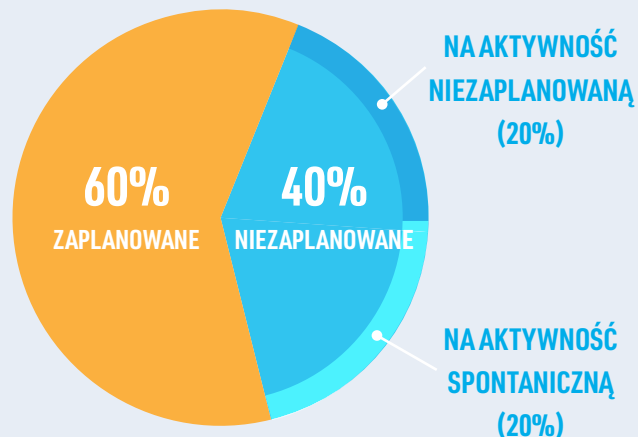
Zasada II → TY SAM DECYDUJESZ O SWOICH WYBORACH

- Co chcesz rzeczywiście osiągnąć?
- Co chcesz zrobić w tym kierunku?
- Jakie trudności możesz napotkać?
- Kiedy zaczniesz?
- Kiedy pojawią się pierwsze efekty (termin)?
- Ile czasu poświęcisz codziennie na pracę?

Zasada III → ZAJMUJ SIĘ RZECZAMI, NA KTÓRE MASZ WPŁYW

Wybrane techniki zarządzania czasem

Reguła 60/40



Pomaga zaplanować w realny sposób czas tak, by sprostać naszym planom. Technika opiera się na prostym założeniu, zgodnie z którym nie można zaplanować co do minuty całego czasu, jaki mamy do dyspozycji każdego dnia. W rzeczywistości zaplanować można tylko część czasu, jakim dysponujemy, tj. ok. 60% czasu, jaki mamy do dyspozycji danego dnia. Pozostałe ok. 40% to rezerwa przeznaczona na nieoczekiwane działania i niezaplanowane czynności. Jest to nasz tzw. bufor czasowy.

Macierz Eisenhowera

Określana jako matryca priorytetów lub matryca zarządzania czasem i zadaniami. Dzieli ona zadania na dwie kategorie: **ważne** (zadania, które przyczyniają się do realizacji naszych celów czy marzeń, a więc mają dla nas dużą wartość) i **pilne** (rzeczy, które nie są istotne, ale mają bliski termin realizacji i nie mogą czekać). Połączenie tych dwóch kategorii dzieli zadania na cztery typy pod kątem zarządzania czasem (patrz rycina).

	PILNE	NIEPILNE
WAŻNE	A Rzeczy, które trzeba zrobić od razu – jak najszybciej.	B Rzeczy, które trzeba zrobić niedługo – zaplanuj je.
NIEWAŻNE	C Rzeczy, które może zrobić ktoś inny.	D Rzeczy, których nie warto robić w ogóle.

Zadania „Ważne i Pilne” to sprawy z krótkim terminem realizacji, których nie można odpuścić. Niezrobienie ich miałyby negatywne skutki.

Zadania „Ważne i Niepilne” to sprawy, które prowadzą do realizacji naszych celów, ale nie są naglące. Tutaj jest np. odpoczynek.

Zadania „Nieważne i Pilne” to sprawy błahe, ale naglące, np.: realizowanie cudzych spraw i celów, rachunki, niektóre spotkania, telefony.

Zadania „Nieważne i Niepilne” to złodzieje i pożeracze czasu, dotyczą np. nadmiernego oglądania TV i przebywania w mediach społecznościowych oraz wszelkich innych odciągaczy uwagi.

Możesz wypisać wszystkie zadania, projekty, czynności, które masz do wykonania np. w najbliższym tygodniu i wspólnie z rodzicem przedstawić je według zasady pilności i ważności. To, co jest priorytetem, to zadanie pilne i ważne. Na drugim miejscu są zadania ważne, ale niepilne, jak np. oddanie wypracowania za 10 dni. Zadania nieważne, ale pilne – tu warto się zastanowić, czy i na ile przybliżają nas one do realizacji celu. Natomiast zadania nieważne i niepilne po prostu odpuuszczamy w danym momencie.

Pomodoro

Technika opiera się na działaniu w określonych cyklach czasowych. Polega na pracy w 25-minutowych blokach czasowych, pomiędzy którymi robi się 5-minutowe przerwy. Jeśli ukończymy zadanie przed upływem 25 minut, skreślamy je z listy i po przerwie zabieramy się za kolejne w następnym 25-minutowym cyklu. Po 4 pełnych cyklach robimy sobie dłuższą 30-minutową przerwę. Istotą tej techniki jest pełne skupienie się w określonym czasie na zadaniu i całkowite odizolowanie od innych rzeczy.

Strategie umiejętnego gospodarowania czasem

- ▶ Uszereguj zadania od najbardziej do najmniej ważnego i przeznacz na nie odpowiednią ilość czasu.
- ▶ Skoncentruj się na sprawach najpilniejszych, a nie na dawnych porażkach czy czekających cię problemach.
- ▶ Nie rób kilku rzeczy na raz.
- ▶ Większe zadania realizuj etapowo. Rozłóż je w czasie.
- ▶ Nie zapomnij przeznaczyć każdego dnia trochę czasu na relaks.
- ▶ Zapamiętaj powiedzenie „Śpiesz się powoli”. Nie goń – pracuj w odpowiednim dla siebie tempie.
- ▶ Bądź elastyczny w planowaniu swojego czasu. Zawsze rezerwuj sobie trochę czasu na załatwienie spraw, których nie sposób przewidzieć.
- ▶ Prowadź kalendarz zajęć.
- ▶ Pamiętaj, że niektórych zadań nie musisz realizować w ciągu jednego dnia. Rozłóż je w czasie.



Zasady skutecznego zapamiętywania

- 1. Warunki**, które muszą zostać spełnione, aby możliwe było lepsze **zapamiętywanie**³.
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, jeśli powtarzamy materiał ze zrozumieniem (zrozumienie).
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, gdy podejmujemy naukę częściej i przyswajamy materiał mniejszymi porcjami (rozłożenie nauki w czasie).
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, recytując na głos (uczenie się na głos).
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, gdy liczba powtórzeń jest większa niż konieczna do nauczenia się materiału (utrwalanie).
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, powtarzając raczej całości niż części (zasada całości).
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, gdy powiemy sobie, że możemy (zaufanie we własne możliwości).
 - ✓ Przypominamy sobie łatwiej w warunkach analogicznych do tych, w jakich się uczyliśmy (reintegracja).
 - ✓ Zapamiętujemy lepiej, gdy unikamy zakłóceń w nauce.
- 2.** Bierny sposób uczenia się jest nieefektywny i bardzo czasochłonny.
- 3.** Materiał jest lepiej rozumiany i zapamiętywany, gdy jego główne tezy są powtarzane, a wcześniej chęci jego zapamiętania towarzyszy skupienie uwagi.
- 4.** **Aktywne powtórki** – kluczem do trwałego zapamiętania materiału.

Harmonogram powtórek

I powtórka: 15-minutowa – w tym samym dniu.

II powtórka: 10-minutowa – następnego dnia.

III powtórka: 5-minutowa – po 24 godzinach.

Kolejne powtórki: 2–3 minutowe – przez 3–4 kolejne dni.

Pierwsza powtórka materiału po godzinnej sesji nauki powinna trwać od 5 do 15 minut, co zapewni utrwalenie wiedzy do następnego dnia.

Druga powtórka powinna nastąpić następnego dnia (zaleca się ją po 24 godzinach) i trwać ok. 10 minut. Ona powinna zapewnić utrzymanie wiedzy przez kolejny dzień.

Trzecia powtórka powinna nastąpić kolejnego dnia (zaleca się ją po 24 godzinach) i trwać ok. 5 minut. Ona powinna zapewnić utrwalenie wiedzy.

Kolejne powtórki 2–3-minutowe przez kolejne 3–4 dni w celu utrwalenia śladu pamięciowego wiedzy i wzmocnienia procesu odpamiętywania.

Po tygodniu robimy 2-minutową powtórkę, a kolejną powtórkę – po miesiącu.

³G. Dudley, (1994), *Jak podwoić skuteczność uczenia się. Techniki sprawnego zapamiętywania i przywoływania informacji*, Warszawa: Wydawnictwo Medium.

5. Znaczenie przerw w uczeniu się

Najlepiej zapamiętujemy informacje, które docierają do nas przez 20 pierwszych i ostatnich minut nauki (efekt początku i efekt świeżości). Nasza koncentracja ulega „zużyciu”, nasz mózg zaczyna się nudzić i przestaje zwracać uwagę na bodźce, szczególnie na te, z którymi ma do czynienia przez dłuższy czas. Dlatego tak ważne są przerwy w nauce podczas „pracy umysłowej”. Dzięki nim można odbudować, utrzymać wysoką koncentrację i zaangażowanie naszego mózgu. Poniżej znajdziesz harmonogram przerw w uczeniu się. Aktywne powtórki – kluczem do trwałego zapamiętania materiału.

I przerwa 2–3 minuty po 30–45 minutach nauki.

II przerwa 3–5 minuty po kolejnych 30–45 minutach nauki.

III przerwa 5–10 minut po kolejnych 30–45 minutach nauki.

IV przerwa 30 minut (regeneracyjna) po ok. 2-godzinym cyklu nauki.

Pamiętaj, że:

- ✓ im dłuższy i trudniejszy jest materiał, tym więcej powinno być seansów uczenia się rozłożonych w czasie;
- ✓ im trudniejszy jest materiał, tym krótsze powinny być przerwy;
- ✓ im dłużej trwa uczenie się, tym większa powinna być następująca po nim przerwa.

6. Podczas nauki **stosuj mnemotechniki** – sposoby ułatwiające zapamiętywanie, przyswajanie wiedzy przy wykorzystaniu skojarzeń i wyobraźni. Są to techniki takie jak: grupowanie, klasyfikowanie, porcjowanie, sekwencje, akronimy, akrostychy, wieszaki, haki, rymowanki, łańcuchowa metoda skojarzeń, zakładki obrazkowe, mapy myśli.