

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



Lustro Jedynki

6 listopada 2018

*Szanowni Państwo,
Drodzy Uczniowie!!*

*Oddajemy w Wasze ręce
listopadowy numer szkolnej gazetki,
w którym znajdziecie cenne porady
szkolnych specjalistów.*

Zapraszamy do lektury!

Redakcja

Aerobik dla mózgu!

Mgr Anna Borowska – pedagog

Ten, kto uznał, że wszystko już wie, jest w ogromnym błędzie! Badania wykazują, że na co dzień wykorzystujemy zaledwie 30% możliwości tego niezwykłego organu, jakim jest nasz mózg. Co zatem zrobić, by poszerzyć jego, a tym samym nasze możliwości? Wykorzystuj ćwiczenia! Jakież? Fizyczne i matematyczno-logiczne! **Neurobik**, czyli aerobik umysłu ma

na celu sprawić, by umysł osoby ćwiczącej pracował wydajniej, bardziej kreatywnie, bardziej elastycznie. Podstawową zasadą neurobiku jest wykonywanie takich czynności, które nigdy wcześniej nie były realizowane. Warto pamiętać także o hasle neurobiku : **Mózg nie znosi rutyny!** A jakie to mogą być ćwiczenia? Na przykład: potasuj karty i połóż je w stos zakryty na stole. Zamknij oczy i ze stosu weź lewą ręką kilka lub kilkanaście kart. Przelicz, ile masz kart, nie dotykając ich prawą ręką. Następnie otwórz oczy i sprawdź, czy obliczenia wykonałeś bezbłędnie. Sprawdzane karty możesz dotykać obiema rękami. Ćwiczenie powtórz dla prawej ręki. Ćwiczenie zaczerpnięte z książki Andrzeja Grabowskiego i Justyny Grabowskiej-Dybek pt. "Gry logiczne". Kto czuje niedosyt, tego zapraszam na zajęcia korekcyjno-kompensacyjne! Na tych zajęciach z pewnością nie zaznasz rutyny!

Jak uczyć się skutecznie?

cz.II

*dr Jolanta Rościńska-Włodarczyk –
psycholog szkolny*

Pierwszy artykuł w gazetce, która ukazała się po wakacjach, poświęciłam temu samemu tematowi, czyli, jak uczyć się skutecznie. Zapowiedziałam, że pojawię się na lekcjach, by uczyć uczniów uczenia się, a także po to, by wymieniać się z nimi doświadczeniami. Ostatnio jednej z klas zadałam pytania, które otwierają lekcję: **czy warto się uczyć oraz po co się uczyć?** Uzyskałam różne odpowiedzi, także takie, że nie warto. Staram się zrozumieć uczniów, którzy są zdania, że nie warto uczyć się, że czytanie lektur sprawia im tak duży kłopot, że korzystają ze strategii unikowych. Tkwi we mnie głębokie przekonanie, że darmowa edukacja jest cennym darem. Zdarzają się jednak jednostki, które cierpią i czują się przeciążone wiedzą, poddają się, rezygnują z wysiłku i odmawiają pracy. Nauczyciele i specjaliści czynią wysiłki, by jednak coś z ucznia wyrzesać, ale **nie zawsze uczeń chce dać sobie szansę.**

Większość uczniów mówi, że warto się uczyć, bo można stać się mądrzejszym albo mieć lepsze oceny. Nie pojawiła się jednak odpowiedź, że **celem długoterminowym jest zdanie egzaminu końcowego, który wpłynie na możliwość wyboru**

dalszej drogi edukacji. Nie każdy ma świadomość, że nauka jest procesem długotrwałym, w trakcie, którego dochodzi do stopniowego przyrostu wiedzy. Kluczem do sukcesu jest **wytrwałość, systematyczność, zrozumienie przyswajanej treści.**

Studiując polecaną przeze mnie książkę pt. „Harwardzki poradnik skutecznego uczenia się”, którego autorem jest Brown, Roediger III, McDaniel zdałam sobie sprawę, że testy, sprawdziany, quizy, odpytywanie, kartkówki mają na **celu sprawdzanie, ale zarazem utrwalanie zdobywanej wiedzy w pamięci długotrwałej.**

„Wprowadzenie choćby jednego sprawdzianu (ćwiczenia w przywoływaniu wiedzy) podczas zajęć w klasie prowadzi do znacznego polepszenia wyników z egzaminu końcowego, a uzyskane w ten sposób korzyści narastają wprost proporcjonalnie do rosnącej częstotliwości sprawdzianów w klasie” s. 67.

W świetle tych myśli dziwią mnie inicjatywy, które obserwuję na portalach społecznościowych. Powstała grupa rodziców, która żąda, aby w szkole nie było prac domowych. Mam trzech synów i obserwuję ich zmagania z pracami domowymi. Nie mam poczucia, że proponowane przez nauczycieli zadania są uciążliwe i przeciążające, raz jest zadane mniej, a raz więcej. Zazwyczaj dzieci radzą sobie z tym wszystkim same, a niekiedy poproszą o pomoc. Możliwe, że system edukacji wymaga ogromnych

zmian, jednak nie o prace domowe tutaj chodzi. **Prace domowe są jednym z elementów utrwalania przyswajanej wiedzy.** A „im solidniejszą mamy wiedzę na dany temat, tym większą kreatywnością możemy się wykazać, rozwiązując problem. Tak jak sama wiedza niewiele znaczy, jeśli nie ćwiczymy pomysłowości i wyobraźni, tak też kreatywność, której nie towarzyszy solidna podstawa wiedzy, okaże się, jak dom bez fundamentów”. s47.

Garść wskazówek, które być może niektórym pomogą jednak uczyć się skuteczniej.

Wskazówki dla uczących się, autorstwa studenta – **Timothy Fellows** - osiągał wybitne wyniki na egzaminach. Profesor Stephen Madigan zapytał go, jak to robi i zapisał te porady dla innych uczących się. W cytowanej książce są one dostępne na stronach 288-290:

1. Zawsze czytać zadany materiał przed zajęciami.
2. Czytając, **starać się przewidzieć pytania** egzaminacyjne i udzielać na nie odpowiedzi.
3. Odpowiadać w głowie na pytania retoryczne podczas wykładu/lekcji, by sprawdzać, co zostało w głowie, ile informacji zostało przyswojonych.
4. Przeglądać podręczniki mówiące, jak się uczyć.
5. Uczyć się nowych terminów.

6. Przepisywać do zeszytu terminy wyróżnione w tekście oraz ich definicje i mieć pewność, że się je rozumie.

7. Robić sobie testy sprawdzające posiadaną wiedzę.

8. Na podstawie wiadomości zdobytych na lekcji **tworzyć własny plan nauki.**

9. Zapisywać pojęcia, które mają dużo szczegółów lub są ważne, wieszać kartki z notatkami nad łóżkiem i czasami robić sobie z nich egzamin.

10. Rozkładać w czasie powtórki i ćwiczenia.

Michael Young - od najgorszego studenta medycyny do najlepszego – kilka wskazówek:

1. Zdecyduj, co jest ważne, a co nie.
2. Udzielaj odpowiedzi na pytania podczas powtórki, zamiast tylko czytać. Sprawdzaj, czego się udało nauczyć. Czy pamiętasz o co chodziło? Jak nie pamiętasz wracasz i starasz się zrozumieć to, czego się uczysz.
3. Wprowadź odpowiednie przerwy w uczeniu się między kolejnymi powtórkami. Im dłuższa przerwa, tym lepiej

dla pamięci, ale trzeba wyczuć to bardzo indywidualnie.

4. Zwalniaj i zastanawiaj się nad sensem tego, czego się uczysz.

Mnie najbardziej sprawdzało się w czasie lat szkolnych **czytanie tematów z lekcji na lekcję – to, co było, ale także o jedną lekcję do przodu**. Wtedy była szansa na aktywność i zaangażowanie w lekcję z racji wstępnego zaznajomienia z tematyką. Zdarzało mi się **korzystać z pomocy koleżeńskiej** – koleżanka z ławki tłumaczyła mi matematykę. Lubiłam też uczyć się z innymi i prosić, aby mnie koleżanki odpytywały. Z racji wyczynowego trenowania tenisa stołowego miałam mało czasu – treningi rano i wieczorem, dojazd z Legionowa do Warszawy. Jednak te ograniczenia czasowe wymagały **planowania oraz rozsądnego wykorzystywania danego czasu** – czyli szybkie uczenie się i pełna koncentracja. **Pełna koncentracja na lekcjach** – słuchanie nauczycieli, próba zapamiętania, jak najwięcej oraz pełna koncentracja w czasie samodzielnej nauki.

W programie „**Warsztatów dla dobrych rodziców**” (Kołakowski, Jerzak, Pisula, Grzechowiak© 2009, 2010-2016) autorzy zaproponowali **wskazówki dla uczniów mających trudności z koncentracją** oraz przejawiających tzw. zachowania trudne. **Przykładowa „Instrukcja do zadania z treścią** – praca domowa: 1. Przeczytaj głośno cały tekst. 2. Opowiedz mi go (jeśli to trudne opowiedz każde zdanie po kolei). 3. Zakreśl na kolorowo

wszystkie ważne informacje. 4. Wypisz dane. 5. Obliczamy. 6. Sprawdzamy. 7. Piszemy odpowiedź”. Są tam inne zajmujące informacje acz objęte prawami autorskimi – dotyczą organizacji miejsca pracy (ograniczenie bodźców), wypracowania rytmu odrabiania lekcji, ustalenia godziny rozpoczęcia nauki, umówienia się na przerwy oraz na to, w jaki sposób powinny one wyglądać. Te zagadnienia można zgłębić w czasie warsztatów, które w tym roku także planuję zorganizować. Jest też książka pt. „Sposób na trudne dziecko” Kołakowskiego i Pisuli, w której temat jest szczegółowo wyjaśniony.

Z wymienionych wskazówek, które zostały zaczerpnięte od różnych osób może skorzystać uczeń, który ma choćby minimalną motywację do nauki. By przywrócić motywację do nauki jednostkom, które się poddały i twierdzą, że nie warto się uczyć, potrzeba nawiązania inspirujących relacji między nauczycielem a uczniem. Ostatnio oglądałam ciekawy występ amerykańskiej nauczycielki (dostępny na YouTube po wpisaniu nazwiska nauczycielki), która postawiła tezę, że uczniowie **uczą się od nauczycieli, których lubią**. Fundamentem edukacji według niej są relacje międzyludzkie, **Rita Pierson – „każde dziecko potrzebuje mistrza!”**. Trzeba przyznać – wymagający zawód ☺

mgr Katarzyna Staniszeńska – logopeda

Moje dziecko ma stale otwartą buzię. Czy to problem?

Stale otwarta buzia oznacza, że dziecko oddycha przez usta. Oddychanie przez usta powoduje, że wdychane jest suche i zimne powietrze (w jamie nosowej powietrze jest nawilżane i ogrzewane), przez co łatwiej dochodzi do infekcji w obrębie górnych dróg oddechowych. To w następstwie powoduje przerost trzeciego migdałka.

Zadaniem trzeciego migdałka jest tworzenie bariery ochronnej przed bakteriami i wirusami. Kiedy organizm dziecka walczy z infekcją, migdałek się powiększa – i jest to zupełnie naturalna reakcja organizmu. Gdy infekcja się kończy, wszystko powinno wrócić do normy. Zdarza się jednak, że migdały pozostają nadmiernie powiększone, nawet wtedy, gdy choroba już dawno minęła. Prowadzi to do wielu niekorzystnych zmian. Przerośnięty trzeci migdał znajdujący się w tylnej ścianie nosogardzieli, powiększający się stale lub okresowo upośledza jej drożność, co objawia się zaburzeniami w oddychaniu przez nos. Przerośnięty migdał ma największy wpływ na sposób

oddychania dziecka. Objawy przerostu trzeciego migdałka to:

- dziecko oddycha ustami,
- śpi z otwartą buzią,
- miewa momenty bezdechu,
- pochrapuje lub pochrząkuje podczas snu,
- często ma katar, infekcje górnych dróg oddechowych, zapalenie ucha,
- mówi z charakterystycznym nosowym zabarwieniem i oddycha przez niedomknięte usta (przez co łatwiej łapie infekcje).

Niewłaściwe oddychanie może spowodować wadliwy zgryz i/lub nieprawidłowy rozwój podniebienia, a to niesie za sobą konsekwencje związane z wadliwą wymową. Ciągłe oddychanie przez rozchylone usta prowadzi w konsekwencji do osłabienia mięśni żuchwy i mięśni języka odpowiedzialnych za utrzymywanie go w jamie ustnej. Powoduje to niekontrolowane wsuwanie jego czubka między zęby, a stąd już tylko krok do wymowy międzyzębowej. Cechą charakterystyczną dla dzieci z przerośniętym migdałem jest tzw. mowa nosowa.

Przerost migdała jest także powodem częstych zapaleń ucha środkowego. Powiększony migdał uciska na trąbkę słuchową. Jej zamknięcie

powoduje blokadę naturalnej drogi upowietrznienia jam bębenkowych oraz ewakuacji powstającej tam wydzieliny. Zaburzenia te objawiają się nawracającymi zapaleniami uszu, przewlekłym zaleganiem płynu w jamach bębenkowych oraz wynikającym z tego niedosłuchem.

Należy pamiętać, że nie zawsze mamy do czynienia z całym spektrum objawów przerostu trzeciego migdałka, jak również nie ze wszystkimi konsekwencjami jego przerostu. Dlatego konieczna jest obserwacja dziecka i indywidualne podejście do każdego niepokojących nas objawów, jakie zaobserwujemy. Stale otwarta buzia jest ważnym sygnałem, by udać się do laryngologa i sprawdzić, czy nie dochodzi do przerostu trzeciego migdałka. W przypadku znacznego przerostu niezbędne jest zrobienie badania słuchu.

Darek Skłucki – IV a – poleca kilka dowcipów na poprawę humoru:



Mama tłumaczy Jasiowi: - Trzeba być grzecznym, żeby pójść do nieba! - A co trzeba zrobić, żeby pójść do kina?	Mama pyta Jasia: - Dlaczego chcesz, aby Św. Mikołaj przyniósł ci dwie kolejki elektryczne? - Bo chcę się bawić także wtedy, kiedy tatuś jest w domu.
Na wakacje jadą samochodem	- Powtórzmy tabliczkę mnożenia – mówi

informatyk, mechanik i chemik. Nagle auto zaczyna dziwnie warczeć, parska i staje. Mechanik mówi: Pewnie coś z silnikiem! Chemik na to: Paliwo jest złej jakości. A informatyk: Wsiądźmy i wysiądźmy, może to coś da...	ojciec do syna. – Na pewno wiesz, że dwa razy dwa to cztery, a ile będzie sześć razy osiem? - Tato! Dlaczego ty zawsze wybierasz dla siebie łatwiejsze przykłady?
Jaś w liście do Świętego Mikołaja: - Chciałbym dostać łyżwy i katar, ale katar dopiero pod koniec ferii świątecznych.	Który dowcip wydaje Ci się najzabawniejszy? ☺

Punkt widzenia młodzieży

Nowy dział naszej gazetki, którym opiekuje się dr Jolanta Rosińska-Włodarczyk, prowadzi inspirujące rozmowy, dzięki którym uczniowie starają się nie tylko przemysleć pewne kwestie psychologiczne i społeczne, lecz także dzielą się nimi w formie artykułów z szerszym gronem czytelników.

Tytuł: „Wizja współczesnej kobiety okiem piętnastolatek”

Ostatnio miałyśmy okazję na niezbyt przyjemną rozmowę o roli kobiety w świecie. Na jednej z lekcji usłyszałyśmy, że główną rolą

kobiety jest „siedzenie w domu i usługiwanie mężowi”. Dowiedziałyśmy się też, że kobieta musi być piękna i bardziej urazi ją, że jest brzydka niż głupia, co jednoznacznie oznacza, że mężczyzna to mądrość, a kobieta to piękno. Oczywiście uważamy, że to bzdura, ale do tego przejdziemy za chwilę.

Poglądy te wydają nam się dość zacofane, poniżające. Wydawało nam się, że w dwudziestym pierwszym wieku kobiety mają pełne prawa, które uzyskały w 1918r. Chociaż jak dla nas to i tak późno.

Nie rozumiemy, dlaczego kobiety są tak postrzegane. Nawet w naszym otoczeniu możemy zobaczyć, że kobiety nie chcą tylko siedzieć w domu. Nie każda ma potrzebę zakładania rodziny i troszczenia się o liczne potomstwo. Są też takie kobiety, które mają głównie potrzebę rozwoju zawodowego. Istnieją kobiety z powołaniem do kariery. Warto zauważyć, że można połączyć te dwie funkcje – wychowawczą i zawodową. Istnieją przykłady osób, które dobrze znamy tj. Edyta Górniak, Małgorzata Kożuchowska. Chciałybyśmy jeszcze dodać, aby nie postrzegać kobiet stereotypowo i nie uczyć takiego postrzegania ich ról na lekcjach. Chcemy szanować i być szanowane, kochać i być kochane.

Każdy jest inny, od nas zależy nasz los – każdy jest kowalem własnego losu. Ważne jest, by mieć swoje zdanie i nie bać się go. Obecnie same chciałybyśmy mieć dobrą pracę oraz męża, ale nie dzieci. Chciałybyśmy najpierw coś osiągnąć, a potem ewentualnie założyć rodzinę. Uważamy, że każdy powinien sam wybierać, a nie słuchać się ogółu. Większość nie zawsze ma rację.

Na koniec zapytałyśmy również dzieci, po co tak naprawdę są kobiety, uzyskałyśmy następujące odpowiedzi:

„Kobiety są tylko do kochania...”

„Po to, żeby żyć...”

„Żeby panowie nie byli sami, bo by sobie nie poradzili...”

W. i O.

Opieka nad redakcją *Lustra Jedyńki*

Agnieszka Baraniok

Joanna Karłowicz-Budzik

Dorota Kołaczyńska

Anna Borowska

Katarzyna Staniszevska

dr Jolanta Rosińska-Włodarczyk

Kasia Teodorczyk III b – klasa gimnazjalna – zgodziła się naszkicować kilka portretów nauczycieli. **Zgadnijcie, jakiego przedmiotu uczą naszkicowani nauczyciele?**

(odpowiedzi proszę przynosić do s.35 lub s.37).