INSTYTUT BADAŃ EDUKACYJNYCH
Państwowy Instytut Badawczy

WSPIERANIE DOSTĘPNOŚCI EDUKACJI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Anna Błaszczak

Codzienny trening metapoznawczy

dla uczniów w wieku 9–12 lat

Metapoznanie w tydzień



Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

Autorka: Anna Błaszczak

Redakcja językowa: Michał Pranke

Projekt okładki: Michalina Walusiak

Skład: Wojciech Maciejczyk

Wydawca:
Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa
tel. (22) 241 71 00; www.ibe.edu.pl

Publikacja dostępna na licencji Creative Commons
Uznanie Autorstwa 4.0 Międzynarodowa

Copyright © Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy 2026

ISBN: 978-83-68747-75-1

DOI: 10.24131/9788368747751

Wzór cytowania:
Błaszczak, A. (2026). *Codzienny trening metapoznawczy dla uczniów w wieku 9–12 lat. Metapoznanie w tydzień*. Instytut Badań Edukacyjnych – Państwowy Instytut Badawczy.

Warszawa 2026

Opracowanie powstało w ramach projektu „Wspieranie dostępności edukacji dla dzieci i młodzieży" finansowanego z Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego (FERS.01.06-IP.05-0002/23)

Spis treści

Wprowadzenie 5

Dzień 1. Poniedziałek

ROZPOZNAJ 6

A. Zanim zaczniesz, ustal, co naprawdę masz zrobić 6

B. Jak wykonać krok ROZPOZNAJ? 6

C. Ćwiczenie 7

Dzień 2. Wtorek

WYBIERZ 8

A. Nie każde zadanie robi się w ten sam sposób 8

B. Jak wykonać krok WYBIERZ? 8

C. Ćwiczenie 9

Dzień 3. Środa

SPRAWDŹ 10

A. Zatrzymaj się i sprawdź, co potrafisz bez podpowiedzi 10

B. Jak wykonać krok SPRAWDŹ? 10

C. Ćwiczenie 11

Dzień 4. Czwartek

POPRAW 12

A. Zmień jedną rzecz i spróbuj jeszcze raz 12

B. Jak wykonać krok POPRAW? 12

C. Ćwiczenie 13

Dzień 5. Piątek

OCEŃ 14

A. Sprawdź wynik i sposób pracy 14

B. Jak wykonać krok OCEŃ? 14

C. Ćwiczenie 15

Weekend

Użyj metody pięciu kroków 16

A. Codzienne zadanie 16

B. Jak użyć metody pięciu kroków? 17
C. Ćwiczenie 17

Zakończenie 19

Załącznik nr 1. Karta pracy. Pełny cykl metapoznawczy 20

Załącznik nr 2. Wybór strategii dostosowanej do zadania 24

Załącznik nr 3. Krótkie ćwiczenia dodatkowe 32

Wprowadzenie

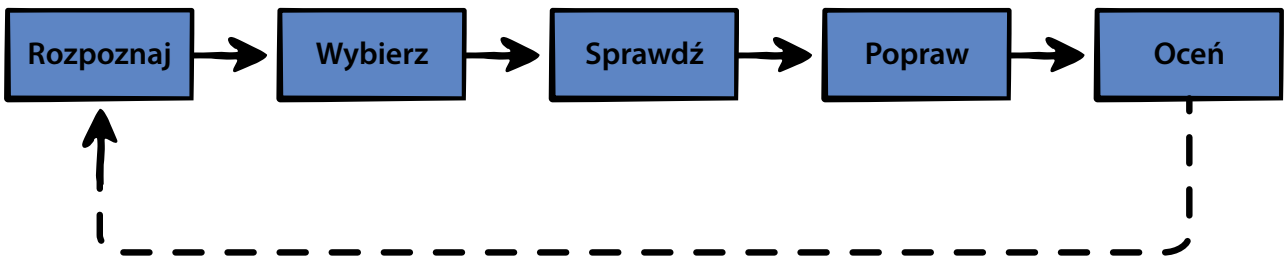
Ten poradnik służy jako wsparcie w nauce i wykonywaniu innych zadań. Poznasz pięć kroków, dzięki którym sprawnie zdecydujesz, co zrobić w następnej kolejności.

Metapoznanie oznacza, że nie tylko wykonujesz zadanie, ale też kierujesz swoim sposobem pracy. Najpierw ustalasz, co trzeba zrobić. Potem wybierasz sposób. Następnie sprawdzasz, jak Ci idzie i poprawiasz to, co nie działa. Na koniec wyciągasz jeden wniosek na przyszłość.

Pięć kroków

1. **ROZPOZNAJ**
   Ustal, co ma być gotowe, o czym trzeba pamiętać i od czego zaczniesz.
2. **WYBIERZ**
   Wybierz sposób, który ćwiczy to, co masz zrobić.
3. **SPRAWDŹ**
   Odłóż podpowiedzi i zobacz, co potrafisz zrobić samodzielnie.
4. **POPRAW**
   Znajdź to, co sprawia Ci trudność, zmień jedną rzecz i spróbuj ponownie.
5. **OCEŃ**
   Sprawdź, co pomogło – zapisz jeden pomysł na następny raz.

Te kroki tworzą cykl. Możesz przejść je wszystkie albo wybrać jeden z nich.



Jak korzystać z treningu?

- Przeczytaj wprowadzenie do każdego dnia treningu i rozwiąż ćwiczenie.
- Pracuj samodzielnie. Jeśli tego potrzebujesz, skorzystaj ze wskazówki.
- Sprawdź, czy rozumiesz polecenie. Czy masz potrzebne materiały? Czy możesz się teraz skupić?
- Korzystaj z proponowanych ćwiczeń regularnie i trenuj stosowanie metody na podstawie prawdziwych zadań.

Dzień 1. Poniedziałek
ROZPOZNAJ

A. Zanim zaczniesz, ustal, co naprawdę masz zrobić

Zanim zaczniesz działać, sprawdź, co dokładnie masz zrobić. Dzięki temu nie pominiesz ważnej części i nie stracisz czasu na rzeczy, których zadanie nie wymaga.

Przykład

Masz przygotować się do sprawdzianu z przyrody o obiegu wody. Musisz umieć wyjaśnić proces obiegu wody w przyrodzie, narysować prosty schemat tego procesu oraz odpowiedzieć na pięć pytań.

Zatrzymaj się i ROZPOZNAJ wymagania zadania.

- Co ma być gotowe?
  Wyjaśnienie tego, jak woda krąży w przyrodzie, narysowanie prostego schematu tego procesu, odpowiedź na pięć pytań.
- O czym trzeba pamiętać?
  Jaka jest kolejność etapów; ważne pojęcia.
- Pierwszy krok
  Zacznę od przeczytania opisu tego procesu w podręczniku.

B. Jak wykonać krok ROZPOZNAJ?

1. Co ma być gotowe?
   Przeczytaj polecenie. Powiedz lub zapisz, co ma być gotowe na końcu.
2. O czym trzeba pamiętać?
   Znajdź dwie najważniejsze informacje, np. liczbę elementów, termin lub potrzebne materiały. Jeśli czegoś brakuje, zanotuj, by znaleźć odpowiedź.
3. Od czego zaczniesz?
   Wybierz jeden mały krok, który możesz wykonać od razu.

C. Ćwiczenie

Wybierz prawdziwe zadanie, np. takie, które rozwiązywałeś(-aś) w szkole. Możesz nad nim pracować przez cały tydzień. Możesz też wybrać jedno z przykładowych zadań:

- Przygotuj plakat o wybranym zwierzęciu. Umieść tytuł, ilustrację i pięć faktów.
- Naucz się dziesięciu słówek. Użyj pięciu z nich w zdaniach.
- Rozwiąż sześć zadań tekstowych. Zapisz wszystkie obliczenia.
- Przygotuj dwuminutową wypowiedź o ulubionej książce. Podaj dwa powody swojego wyboru.
- Spakuj plecak na jednodniową wycieczkę według podanej listy.

ROZPOZNAJ wymagania zadania. Pisz krótko – wystarczą pojedyncze słowa lub krótkie zdania. Jeśli tego potrzebujesz, skorzystaj ze wskazówki.

Moje zadanie krok po kroku
Co mam zrobić? Co ma być gotowe? ....
Dwie najważniejsze rzeczy, o których muszę pamiętać ....
Czego jeszcze nie wiem? ....
Od czego zacznę? ....

Wskazówka

Przeczytaj polecenie jeszcze raz. Zaznacz, co trzeba zrobić i o czym trzeba pamiętać. Jeśli czegoś brakuje, zadaj konkretne pytanie.

Wyzwanie dla chętnych

Wyjaśnij zadanie własnymi słowami. Potem porównaj swoje wyjaśnienie z poleceniem.

Przed nami WTOREK: wybór sposobu nauki pasującego do zadania.

Dzień 2. Wtorek
WYBIERZ

A. Nie każde zadanie robi się w ten sam sposób

Po kroku ROZPOZNAJ wiesz już, co masz zrobić. Teraz wybierasz sposób, który pomoże Ci to osiągnąć.

Nie wybieraj sposobu tylko z przyzwyczajenia. Czytanie lub oglądanie tekstu w podręczniku może pomóc, ale nie zawsze przygotowuje do samodzielnego działania.

Przykład

Przygotowujesz się do sprawdzianu o obiegu wody. Czytasz rozdział kilka razy, ale na sprawdzianie trzeba będzie samodzielnie wyjaśnić proces i narysować schemat.

Zatrzymaj się i WYBIERZ sposób.

- Sposób 1
  Czytam ten sam tekst jeszcze raz.
- Sposób 2
  Zamykam książkę, wyjaśniam obieg wody i rysuję schemat z pamięci.
- Wybór
  Sposób 2, bo ćwiczy to, co trzeba zrobić na sprawdzianie.

B. Jak wykonać krok WYBIERZ?

1. **Co będziesz musiał(a) zrobić na końcu?**
   Nazwij najważniejszą czynność, jaką masz wykonać na końcu. Określ, czy będziesz musiał(a) coś pamiętać, wyjaśnić, rozwiązać, powiedzieć lub napisać, a może wykonać praktycznie.
2. **Jakie masz dwa możliwe sposoby?**
   Wymyśl dwa sposoby, które możesz teraz zastosować. Jeden z nich powinien ćwiczyć tę najważniejszą czynność. Jeśli potrzebujesz pomocy, skorzystaj z banku strategii (zob. załącznik nr 2).

3. Który sposób wybierasz?

Wybierz sposób pasujący do zadania, czasu i miejsca.

C. Ćwiczenie

Wróć do swojego zadania albo wybierz inne. Zapisz dwa sposoby i wybierz ten, który lepiej pasuje.

WYBIERZ sposób pasujący do zadania. Pisz krótko. Jeśli tego potrzebujesz, skorzystaj ze wskazówki.

Moje zadanie krok po kroku
Na końcu będę musiał(a) …… ……
Dwa możliwe sposoby …… ……
Wybieram ten sposób, ponieważ… …… ……

Wskazówka

Najpierw nazwij to, co trzeba zrobić na końcu. Wybierz sposób, który ćwiczy właśnie tę czynność. Zacznij od krótkiej próby.

Wyzwanie dla chętnych

Wymyśl jeszcze jeden sposób. Czy pasuje do zadania lepiej niż ten wybrany?

Przed nami ŚRODA: sprawdzenie, jak Ci idzie bez podpowiedzi.

Dzień 3. Środa
SPRAWDŹ

A. Zatrzymaj się i sprawdź, co potrafisz bez podpowiedzi

Najpierw rozpoznajesz zadanie i wybierasz sposób. Teraz sprawdzasz, jak Ci idzie.

Materiał może wydawać się łatwy, gdy masz przed sobą książkę, notatkę lub przykład. Krótka próba bez podpowiedzi pokazuje, co naprawdę umiesz.

Przykład

Po krótkiej nauce tekst o obiegu wody wydaje się znajomy. Chcesz sprawdzić, jak Ci idzie bez podpowiedzi.

Zatrzymaj się i SPRAWDŹ, co naprawdę umiesz.

- Próba
  Zamykam książkę, wyjaśniam obieg wody i rysuję schemat.
- To już potrafię
  Podaję trzy etapy i poprawnie rysuję początek schematu.
- Trudność
  Nie potrafię wyjaśnić, co dzieje się podczas skraplania.

B. Jak wykonać krok SPRAWDŹ?

1. **Odłóż podpowiedzi i zrób krótką próbę**
   Na chwilę zamknij książkę, zasłoń notatkę albo odłóż instrukcję. Odpowiedz z pamięci, rozwiąż jedno zadanie lub wykonaj jego krótki fragment.

2. **Co potrafisz już zrobić samodzielnie?**
   Zapisz konkretnie, co udało Ci się zrobić bez pomocy.

3. **Gdzie dokładnie pojawia się trudność?**
   Wskaż pierwszy moment, w którym potrzebujesz podpowiedzi lub nie wiesz, co zrobić dalej. Na razie niczego nie poprawiaj.

C. Ćwiczenie

Wróć do swojego zadania. Wykonaj jedną krótką próbę bez podpowiedzi, podobną do tego, co trzeba zrobić na końcu.

SPRAWDŹ, jak Ci idzie. Zapisz tylko to, co pokazała próba.

Moje zadanie krok po kroku
Moja próba bez podpowiedzi …… ……
To już potrafię samodzielnie …… ……
Tutaj pojawia się trudność, tego jeszcze nie umiem …… ……
Jak mi idzie? Co pokazała próba? …… ……

Wskazówka

Wróć do tego, co trzeba zrobić na końcu. Wykonaj jakąś część zadania bez książki, przykładu lub instrukcji. Próba może trwać minutę.

Wyzwanie dla chętnych

Przed próbą spróbuj powiedzieć, ile zrobisz bez pomocy. Potem porównaj swoje przewidywanie z wynikiem.

Przed nami CZWARTEK: jedna mała zmiana i kolejna próba.

Dzień 4. Czwartek
POPRAW

A. Zmień jedną rzecz i spróbuj jeszcze raz

Wczoraj sprawdzałeś(-aś), co potrafisz samodzielnie i gdzie pojawia się trudność. Dziś wprowadzasz poprawki i zmieniasz tylko jeden potrzebny element.

Nie zaczynaj wszystkiego od początku i nie zmieniaj kilku rzeczy naraz. Dzięki temu łatwiej zobaczyć, co faktycznie pomaga.

Przykład

Podczas próby nie potrafisz wyjaśnić skraplania. Zamiast zaczynać cały temat od początku, poprawiasz tylko ten fragment.

Zatrzymaj się i **POPRAW.**

- Trudność
  Nie umiem wyjaśnić jednego etapu.
- Możliwa przyczyna
  Nie rozumiem słowa „skraplanie".
- Jedna zmiana
  Sprawdzam krótkie wyjaśnienie i mówię je własnymi słowami.
- Ponowna próba
  Wyjaśniam cały proces jeszcze raz. Teraz przechodzę przez wszystkie etapy.

B. Jak wykonać krok POPRAW?

1. **Gdzie dokładnie pojawia się trudność?**
   Wskaż błąd, niepewność lub potrzebę podpowiedzi.

2. **Co mogło spowodować trudność?**
   Wybierz możliwą przyczynę. Czy brakuje Ci informacji, pomijasz jakiś krok, wybrany sposób nie pasuje albo coś przeszkadza Ci w pracy?

3. **Jaką jedną rzecz zmienisz?**
   Wybierz jedną rzecz, którą zmienisz, np. sprawdź jedno pojęcie, zapisz kolejne kroki, przećwicz trudny fragment albo ogranicz rozproszenie.

4. **Zrób krótką ponowną próbę.**
   Sprawdź, czy jest lepiej.

C. Ćwiczenie

Wróć do trudności ze środy albo wybierz jedną trudność z dzisiejszej pracy.

POPRAW. Zmień jedną rzecz i wykonaj krótką ponowną próbę.

Moje zadanie krok po kroku
Co sprawia mi trudność? …… ……
Możliwa przyczyna …… ……
Jedna zmiana, którą wprowadzę …… ……
Co pokazała ponowna próba? …… ……

Wskazówka

Połącz trudność z małą zmianą. Jeśli mylisz kolejność, opisz kroki. Jeśli nie rozumiesz jednego elementu, sprawdź tylko ten element i powiedz go własnymi słowami.

Wyzwanie dla chętnych

Wyjaśnij, dlaczego zmieniasz właśnie tę jedną rzecz.

Przed nami PIĄTEK: sprawdzenie, co pomogło i co zrobić następnym razem.

Dzień 5. Piątek
OCEŃ

A. Sprawdź wynik i sposób pracy

Najpierw rozpoznajesz zadanie, wybierasz sposób, sprawdzasz, jak Ci idzie, a także poprawiasz jedną rzecz. Teraz patrzysz na całą pracę i zapisujesz jeden wniosek.

Wynik jest ważny, ale nie mówi wszystkiego. Sprawdź, co naprawdę pomogło. Zastanów się, co zabrało dużo czasu, ale mało dało. Oceniasz sposób pracy, nie siebie.

Przykład

Po sprawdzianie z przyrody patrzysz nie tylko na wynik, ale też na sposób nauki.

Zatrzymaj się i **OCEŃ.**

- Co udało się zrobić?
  Większość odpowiedzi jest poprawna, a schemat jest kompletny.
- Co najbardziej pomogło?
  Odpowiadanie bez notatek i rysowanie z pamięci.
- Co zabrało dużo czasu, ale mało pomogło?
  Kilkakrotne czytanie tego samego tekstu.
- Wniosek
  Następnym razem szybciej przechodzę do pytań i schematu bez podpowiedzi.

B. Jak wykonać krok OCEŃ?

1. **Co udało się zrobić?**
   Wróć do celu. Zapisz, co jest gotowe, a czego jeszcze brakuje.

2. **Co pomogło?**
   Przypomnij sobie, co robisz. Sprawdź, po którym działaniu potrafisz więcej bez pomocy i co zajmuje dużo czasu, ale niewiele zmienia.

3. Co zrobisz następnym razem?

Zapisz jedną konkretną decyzję – co powtórzysz, ograniczysz albo zmienisz.

C. Ćwiczenie

Wybierz zadanie, które jest zakończone lub prawie zakończone.

OCEŃ sposób pracy i zapisz jeden wniosek.

Moje zadanie krok po kroku
Co udało się zrobić? …… ……
Sposób, który najbardziej pomógł …… ……
Co zabrało dużo czasu, ale mało pomogło? …… ……
Przy podobnym zadaniu następnym razem… …… ……

Wskazówka

Pomyśl, po którym działaniu potrafisz więcej bez pomocy. Dobry wynik nie oznacza, że każdy sposób był dobry. Słabszy wynik nie oznacza, że wszystko było bezużyteczne.

Wyzwanie dla chętnych

Ułóż jedną zasadę: „Gdy mam podobne zadanie, najpierw…”.

Przed nami WEEKEND: pięć kroków w codziennym zadaniu.

Weekend
Użyj metody pięciu kroków

A. Codzienne zadanie

Od poniedziałku do piątku ćwiczysz pięć kroków: ROZPOZNAJ, WYBIERZ, SPRAWDŹ, POPRAW i OCEŃ. Teraz użyj ich w jednym zadaniu niezwiązanym ze szkołą.

Może to być przygotowanie posiłku, trening, porządkowanie, rysowanie, pakowanie albo praca związana z Twoim hobby.

Pełny cykl najbardziej pomaga wtedy, gdy zadanie jest nowe, ważne, trudne lub ma kilka etapów. W każdym kroku wystarczy jedna krótka decyzja.

Przykład

Chcesz samodzielnie przygotować naleśniki dla czterech osób. Zadanie ma kilka etapów: sprawdzenie przepisu, przygotowanie składników, zrobienie ciasta i smażenie. Po pierwszej próbie widzisz, że ciasto jest zbyt gęste.

Zatrzymaj się i **użyj metody pięciu kroków**.

- ROZPOZNAJ
  Naleśniki dla czterech osób mają być gotowe na ustaloną godzinę.
- WYBIERZ
  Najpierw czytam cały przepis, odmierzam składniki i przygotowuję potrzebne rzeczy.
- SPRAWDŹ
  Po pierwszym naleśniku sprawdzam, jak mi idzie – czy łatwo go obrócić i czy ciasto ma dobrą gęstość.
- POPRAW
  Dodaję niewielką ilość mleka i smażę kolejny naleśnik.
- OCEŃ
  Przygotowanie składników przed rozpoczęciem pomogło; następnym razem dokładniej odmierzę mąkę.

B. Jak użyć metody pięciu kroków?

1. **ROZPOZNAJ. Ustal cel**
   Powiedz, co chcesz zrobić, po czym poznasz, że zadanie jest zakończone, o czym trzeba pamiętać i ile masz czasu.
2. **WYBIERZ. Zdecyduj, jak zaczniesz**
   Wybierz sposób pasujący do celu i warunków. Ustal pierwszy krok, który możesz wykonać od razu.
3. **SPRAWDŹ. Zaplanuj krótki przystanek**
   Zdecyduj, kiedy zatrzymasz się i sprawdzisz, jak Ci idzie. Zobacz, co jest gotowe i gdzie pojawia się trudność.
4. **POPRAW. Zmień jedną rzecz**
   Gdy coś nie działa, znajdź dokładne miejsce trudności. Wybierz jedną małą zmianę i zrób krótką ponowną próbę.
5. **OCEŃ. Zapamiętaj jeden wniosek na przyszłość**
   Po zakończeniu sprawdź, co najbardziej pomogło, co zabrało dużo czasu i co zrobisz następnym razem.

C. Ćwiczenie

Wybierz jedno prawdziwe zadanie niezwiązane ze szkołą, które wykonasz lub rozpoczniesz w weekend.

Wykonaj kolejne kroki. Pisz krótko – pojedyncze słowa lub jedno zdanie w każdym polu wystarczą.

Moje zadanie krok po kroku
ROZPOZNAJ. Jakie jest moje zadanie i jaki ma być efekt? …… ……
WYBIERZ. Jak będę działać i co zrobię najpierw? …… ……
SPRAWDŹ. Jak mi idzie? Co robię dobrze, a gdzie mam trudność? …… ……

Moje zadanie krok po kroku
POPRAW. Co zmieniam? …… ……
OCEŃ. Jaki mam wniosek na przyszłość? …… ……

Wskazówka

Jeśli zadanie jest trudne, poproś kogoś, by z Tobą o nim porozmawiał. Czasem w rozmowie łatwiej jest znaleźć odpowiedzi.

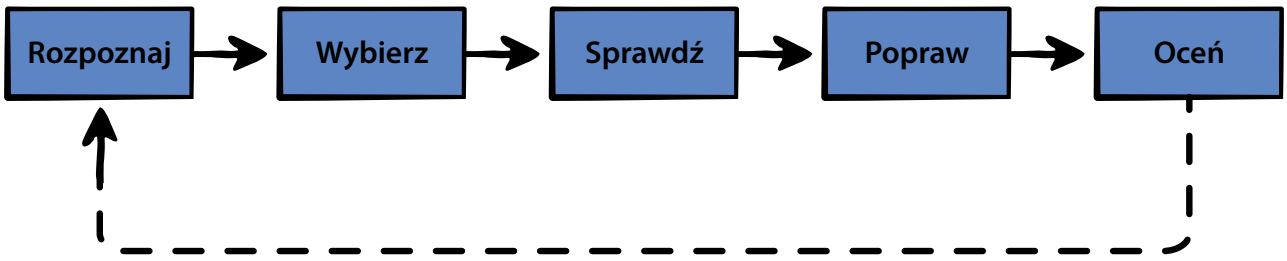
Wyzwanie dla chętnych

Wskaż krok, który najbardziej pomógł w tym zadaniu.

Zakończenie

W razie potrzeby wracaj do całego cyklu albo tylko do kroku, którego potrzebujesz. Możesz przy tym korzystać z załączonej na końcu karty pracy (załącznik nr 1). Im częściej używasz metody pięciu kroków, tym łatwiej decydujesz, co zrobić dalej. Możesz też skorzystać z dodatkowych ćwiczeń (załącznik nr 3).

Załącznik nr 1
Karta pracy. Pełny cykl metapoznawczy



Wskazówka

Pisz krótko. Możesz używać pojedynczych słów. Najważniejsze jest działanie.

CELE	
MOJE ZADANIE *Co mam zrobić?* …… ……	TERMIN *Ile mam czasu?* …… ……

ROZPOZNAJ Ustal, czego wymaga zadanie	
Co ma być gotowe? *Na przykład odpowiedź, plakat, rozwiązanie, wykonana czynność.* …… ……	Po czym poznam, że jest dobrze? *Wpisz dwa najważniejsze wymagania.* …… ……
Czego jeszcze nie wiem? *Zapisz jedno pytanie, jeśli czegoś brakuje.* …… ……	Od czego zacznę? *Wybierz jeden mały krok, który możesz zrobić od razu.* …… ……

WYBIERZ
Dobierz sposób do zadania

Co będę musiał(a) zrobić na końcu?
Na przykład przypomnieć sobie, wyjaśnić, rozwiązać, napisać, powiedzieć lub wykonać.

.....

.....

SPOSÓB 1	SPOSÓB 2
.....	.....
.....	.....

Który sposób lepiej pasuje?

☐ ćwiczy to, co mam zrobić ☐ pasuje do czasu i warunków ☐ mogę zacząć teraz

WYBIERAM: ..... ZACZNĘ OD: .....

SPRAWDŹ
Zobacz, co potrafisz bez podpowiedzi

Moja krótka próba bez podpowiedzi:
Na przykład odpowiem na trzy pytania, rozwiążę jedno zadanie albo wykonam krótki fragment.

.....

.....

To już potrafię samodzielnie *Zapisz konkretnie, co udało Ci się zrobić bez pomocy.*	Tutaj jeszcze potrzebuję pomocy *Wskaż dokładny moment lub krok.*
.....	.....
.....	.....

POPRAW
Zmień jedną rzecz i spróbuj ponownie

GDZIE UTKNĄŁEM/ UTKNĘŁAM? ↓	W którym miejscu pojawiły się błąd lub trudność? ....
DLACZEGO? ↓	Co mogło być przyczyną? ....

POPRAW Zmień jedną rzecz i spróbuj ponownie	
CO ZMIENIĘ? ↓	Wybierz tylko jedną zmianę. …… ……
PONOWNA PRÓBA ✓	Co wydarzyło się po zmianie? …… ……
Co pokazała ponowna próba? ☐ jest lepiej ☐ nic się nie zmieniło ☐ pojawiła się inna trudność *Podpowiedź: przyczyną mogą być brak wiedzy, pominięty krok, źle dobrany sposób albo trudne warunki pracy.*	

OCEŃ Sprawdź, co warto powtórzyć	
CZY CEL ZOSTAŁ OSIĄGNIĘTY? ☐ tak ☐ częściowo ☐ jeszcze nie	Najważniejszy efekt *Co udało się zrobić?* ……

JAK DZIAŁAŁY MOJE SPOSOBY?		
CO ROBIŁEM(-AM)?	POMOGŁO	DUŻO CZASU, MAŁO POMOGŁO
…… ……	☐	☐
…… ……	☐	☐

MÓJ POMYSŁ NA NASTĘPNY RAZ
Przy podobnym zadaniu następnym razem: *Napisz jedną konkretną rzecz, którą powtórzysz albo zmienisz.* …… ……

SZYBKIE PODSUMOWANIE

Najbardziej potrzebny był mi krok: ☐ Rozpoznaj ☐ Wybierz ☐ Sprawdź ☐ Popraw ☐ Oceń

Pomógł mi, bo:

.....

.....

Załącznik nr 2
Wybór strategii dostosowanej do zadania

Kiedy masz wykonać zadanie, łatwo sięgnąć po znany sposób działania – przeczytać notatki, podkreślić tekst, przepisać definicje, obejrzeć film albo zacząć od pierwszego polecenia. Znana metoda może dawać poczucie, że pracujesz. Nie oznacza to jednak, że przygotowuje Cię do tego, co później będziesz musiał(a) zrobić.

Dlatego odpowiedz sobie na pytanie: **Co dokładnie muszę zrobić i jaka metoda najlepiej mnie do tego przygotuje?**

Jeśli trudno Ci odpowiedzieć, zerknij na tabelkę poniżej.

Muszę przede wszystkim…	Przykładowe zadania	Jakiego sposobu pracy potrzebuję?
1. PAMIĘTAĆ (np. przypomnieć sobie różne szczegóły)	Podać datę, definicję lub nazwę. Rozpoznać wzór albo symbol. Użyć nowych słówek. Wymienić części rośliny, zasady pisowni lub etapy doświadczenia.	Sposobów pomagających zapamiętać informacje i przypomnieć je sobie bez zaglądania do odpowiedzi.
2. ZROZUMIEĆ (np. wyjaśnić)	Wyjaśnić, dlaczego coś się wydarzyło. Opisać, jak coś działa. Pokazać przyczynę i skutek. Wyjaśnić zasadę matematyczną, językową lub przyrodniczą własnymi słowami.	Sposobów pomagających łączyć informacje, zauważać związki i wyjaśniać je własnymi słowami.
3. ZASTOSOWAĆ (np. wykorzystać wiedzę lub rozwiązać zadanie)	Obliczyć wynik. Wybrać odpowiednie działanie. Rozwiązać zadanie tekstowe. Użyć poznanej zasady w nowym przykładzie.	Ćwiczeń, podczas których samodzielnie wybieram sposób działania i wykonuję kolejne kroki.
4. TWORZYĆ (np. stworzyć własną pracę)	Napisać opowiadanie. Przygotować plakat, prezentację, komiks lub projekt. Zbudować model. Opracować pracę w grupie.	Sposobów pomagających zaplanować pracę, przygotować pierwszą wersję, sprawdzić ją i poprawić.

Muszę przede wszystkim…	Przykładowe zadania	Jakiego sposobu pracy potrzebuję?
5. MÓWIĆ (np. opowiedzieć coś lub zaprezentować)	Opowiedzieć o lekturze. Odpowiedzieć przy tablicy. Przedstawić prezentację. Przeprowadzić krótki dialog w języku obcym. Powiedzieć swoje zdanie i je uzasadnić.	Prób na głos, ćwiczenia odpowiedzi i przygotowania wypowiedzi odpowiedniej do czasu oraz słuchaczy.
6. DZIAŁAĆ PRAKTYCZNIE (np. wykonać konkretną czynność)	Wykonać ćwiczenie sportowe. Przeprowadzić doświadczenie. Zagrać fragment utworu. Skorzystać z programu lub urządzenia. Zbudować model albo przygotować prostą potrawę.	Obejrzenia poprawnego wykonania, własnych prób, powtórzeń oraz wskazówek, co można poprawić.

Samo oglądanie, czytanie lub słuchanie może być pomocne na początku. Zwykle nie powinno jednak stanowić całego przygotowania do zadania wymagającego samodzielnego działania.

BANK STRATEGII

Opisane niżej strategie pomagają uczyć się skuteczniej w szkole i poza nią. Możesz korzystać z nich podczas nauki, odrabiania zadań, przygotowania projektu, występu lub ćwiczenia praktycznego. Wskazania są tylko podpowiedzią. Wybierz sposób pasujący do zadania.

Aktywne przypominanie

Użyj, gdy musisz: PAMIĘTAĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: ZROZUMIEĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: MÓWIĆ
Na czym polega? Próbujesz przypomnieć sobie wiadomości bez zaglądania do zeszytu, książki lub odpowiedzi. Dopiero po własnej próbie sprawdzasz, co pamiętasz dobrze, a co trzeba jeszcze uzupełnić.		

Użyj, gdy musisz: PAMIĘTAĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: ZROZUMIEĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: MÓWIĆ
Wybierz tę strategię, gdy musisz: • Przypomnieć sobie słówka, daty, tabliczkę mnożenia lub zasady. • Wymienić etapy doświadczenia, opowiadania lub zadania. • Odpowiedzieć na pytania bez zaglądania do zeszytu. • Opowiedzieć przeczytany tekst własnymi słowami. • Sprawdzić, co już pamiętasz przed kartkówką.	Jak ją zastosować? • Zamknij zeszyt i zapisz pięć rzeczy, które pamiętasz. • Odpowiedz na krótkie pytania bez podglądania. • Narysuj z pamięci schemat, mapę lub kolejność wydarzeń. • Opowiedz temat na głos komuś lub sobie. • Na końcu sprawdź odpowiedzi i uzupełnij braki.	

Uwaga! Nie zaglądaj do odpowiedzi w czasie przypominania. Najwięcej uczysz się właśnie podczas samodzielnej próby.

Powtórki rozłożone w czasie

Użyj, gdy musisz: PAMIĘTAĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: ZROZUMIEĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: ZASTOSOWAĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: MÓWIĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: DZIAŁAĆ PRAKTYCZNIE
Na czym polega? Wracasz do materiału lub umiejętności w kilku krótkich sesjach, zamiast uczyć się wszystkiego naraz. Możesz w ten sposób powtarzać słówka, obliczenia, czytanie, wypowiedź, grę na instrumencie lub ćwiczenie ruchowe.				
Wybierz tę strategię, gdy musisz: • Nauczyć się większej partii słówek lub zasad. • Zapamiętać materiał do sprawdzianu na dłużej. • Utrwalić tabliczkę mnożenia, ortografię lub daty. • Poprawić czytanie, grę na instrumencie lub sprawność ruchową. • Uniknąć uczenia się wszystkiego wieczorem przed sprawdzianem.	Jak ją zastosować? • Powtórz materiał przez 15 minut dzisiaj. • Wróć do niego na 10 minut jutro. • Zrób krótką powtórkę po trzech dniach. • Sprawdź się ponownie po tygodniu. • W kolejnych powtórkach skupiaj się na tym, co nadal jest trudne.			

Uwaga! Powtórka nie musi oznaczać ponownego czytania. Odpowiadaj na pytania, rozwiązuj zadania, mów na głos lub wykonuj ćwiczenie.

Fiszki i krótkie pytania

Użyj, gdy musisz: PAMIĘTAĆ	**Pomocniczo, jeśli chcesz: ZROZUMIEĆ**	**Pomocniczo, jeśli chcesz: MÓWIĆ**
Na czym polega? Po jednej stronie kartki zapisujesz pytanie, hasło, obrazek lub przykład, a po drugiej odpowiedź. Najpierw odpowiadasz z pamięci, a dopiero potem odwracasz fiszkę.		
Wybierz tę strategię, gdy musisz: • Nauczyć się słówek z języka obcego. • Zapamiętać pojęcia, daty, wzory lub symbole. • Ćwiczyć ortografię. • Rozpoznawać części rośliny, mapy, figury lub znaki. • Przygotować się do krótkiej odpowiedzi.		Jak ją zastosować? • Zapisz na każdej fiszce tylko jedno pytanie. • Odpowiedz przed odwróceniem kartki. • Mieszaj kolejność fiszek. • Odkładaj łatwe fiszki, a częściej powtarzaj trudne. • Do odpowiedzi dodawaj prosty przykład lub rysunek.

Uwaga! Samo czytanie obu stron fiszki niewiele daje. Najpierw zatrzymaj się i spróbuj odpowiedzieć samodzielnie.

Tłumaczenie własnymi słowami

Użyj, gdy musisz: ZROZUMIEĆ	**Pomocniczo, jeśli chcesz: ZASTOSOWAĆ**	**Pomocniczo, jeśli chcesz: MÓWIĆ**
Na czym polega? Wyjaśniasz prostymi słowami, co się dzieje, dlaczego tak się dzieje i skąd bierze się dany krok. Możesz użyć przykładu, rysunku albo porównania do czegoś, co już znasz.		
Wybierz tę strategię, gdy musisz: • Zrozumieć, dlaczego coś się dzieje. • Wyjaśnić rozwiązanie zadania. • Opowiedzieć zasadę gramatyczną lub przyrodniczą. • Połączyć nową wiadomość z tym, co już znasz. • Przygotować się do odpowiedzi ustnej.		Jak ją zastosować? • Powiedz: „To działa tak, ponieważ…”. • Wyjaśnij, dlaczego wykonujesz dany krok. • Podaj własny przykład. • Narysuj prosty rysunek lub schemat. • Zaznacz fragment, którego nie potrafisz jeszcze wytłumaczyć.

Uwaga! Powtórzenie zdania z podręcznika nie jest jeszcze wyjaśnieniem. Spróbuj powiedzieć to prościej i podać własny przykład.

Mapa pojęć lub prosty schemat

Użyj, gdy musisz: **ZROZUMIEĆ**	**Pomocniczo, jeśli chcesz:** **PAMIĘTAĆ**	**Pomocniczo, jeśli chcesz:** **TWORZYĆ**	**Pomocniczo, jeśli chcesz:** **MÓWIĆ**
Na czym polega? Układasz informacje na kartce tak, aby zobaczyć, co z czym się łączy. Strzałki możesz podpisać słowami: „powoduje", „składa się z", „prowadzi do", „jest przykładem" albo „różni się od".			
Wybierz tę strategię, gdy musisz: • Uporządkować wiadomości z rozdziału. • Pokazać kolejność wydarzeń lub etapów. • Zrozumieć przyczyny i skutki. • Zaplanować opowiadanie lub prezentację. • Zobaczyć, jak łączą się pojęcia.		Jak ją zastosować? • Zapisz temat na środku lub u góry kartki. • Dodaj najważniejsze hasła. • Połącz hasła strzałkami. • Podpisz, co oznacza każde połączenie. • Spróbuj odtworzyć schemat bez patrzenia.	

Uwaga! Mapa ma pomagać w myśleniu. Nie poświęcaj więcej czasu na ozdabianie niż na wybieranie ważnych informacji.

Nauka na rozwiązanym przykładzie

Użyj, gdy musisz: ZASTOSOWAĆ	**Pomocniczo, jeśli chcesz: ZROZUMIEĆ**	**Pomocniczo, jeśli chcesz: DZIAŁAĆ PRAKTYCZNIE**
Na czym polega? Przyglądasz się poprawnie wykonanemu zadaniu, tekstowi lub czynności. Sprawdzasz, po co wykonano każdy krok, a potem próbujesz zrobić podobne zadanie samodzielnie.		
Wybierz tę strategię, gdy musisz: • Poznać nowy typ zadania matematycznego. • Nauczyć się pisać zaproszenie, opis lub notatkę. • Zrozumieć przebieg doświadczenia. • Nauczyć się korzystać z funkcji programu. • Przygotować się do samodzielnej próby.	Jak ją zastosować? • Przyjrzyj się jednemu dobremu przykładowi. • Nazwij cel każdego kroku. • Zasłoń część przykładu i spróbuj ją uzupełnić. • Wykonaj podobne zadanie bez podglądania. • Porównaj swoją pracę z przykładem.	

Uwaga! Samo oglądanie gotowych rozwiązań może dawać złudzenie, że już umiesz. Zawsze wykonaj własną próbę.

Ćwiczenie z coraz mniejszą pomocą

Użyj, gdy musisz: ZASTOSOWAĆ	**Użyj, gdy musisz: DZIAŁAĆ PRAKTYCZNIE**	**Pomocniczo, jeśli chcesz: ZROZUMIEĆ**	**Pomocniczo, jeśli chcesz: MÓWIĆ**
Na czym polega? Na początku korzystasz ze wzoru, listy kroków lub podpowiedzi. W każdej następnej próbie używasz trochę mniej pomocy, aż potrafisz wykonać zadanie samodzielnie.			
Wybierz tę strategię, gdy musisz: • Wykonać zadanie bez podpowiedzi. • Napisać tekst według wzoru, a potem samodzielnie. • Powiedzieć kilka zdań w obcym języku bez kartki. • Wykonać doświadczenie lub pracę techniczną. • Nauczyć się korzystać z programu.		Jak ją zastosować? • Najpierw wykonaj zadanie z pełnym wzorem. • W kolejnej próbie zasłoń część wskazówek. • Potem korzystaj tylko z krótkiej listy kroków. • Wykonaj zadanie bez pomocy. • Spróbuj użyć umiejętności w trochę innym zadaniu.	

Uwaga! Podpowiedź jest dobra wtedy, gdy pomaga Ci stać się bardziej samodzielnym/samodzielną. Proś tylko o tyle pomocy, ile naprawdę potrzebujesz.

Ćwiczenie najtrudniejszego fragmentu

Użyj, gdy musisz: MÓWIĆ	Użyj, gdy musisz: DZIAŁAĆ PRAKTYCZNIE	Pomocniczo, jeśli chcesz: ZASTOSOWAĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: TWORZYĆ
Na czym polega? Zamiast za każdym razem powtarzać całe zadanie, wybierasz mały fragment, który sprawia największą trudność. Ćwiczysz go osobno, poprawiasz i ponownie łączysz z całością.			
Wybierz tę strategię, gdy musisz: • Przećwiczyć trudny etap obliczeń. • Poprawić fragment czytania na głos. • Opanować trudne zdanie w języku obcym. • Przećwiczyć ruch lub fragment utworu. • Dopracować początek albo zakończenie prezentacji. • Poprawić wybraną część pracy plastycznej lub technicznej.		Jak ją zastosować? • Nazwij dokładnie trudny fragment. • Wykonaj kilka krótkich prób. • Po każdej próbie sprawdź jeden element. • Wprowadź jedną poprawkę. • Połącz poprawiony fragment z całym zadaniem.	

Uwaga! Nie powtarzaj bez końca tego, co już wychodzi dobrze. Najwięcej czasu przeznacz na faktyczną trudność.

Wersja próbna i poprawianie

Użyj, gdy musisz: TWORZYĆ	Pomocniczo, jeśli chcesz: MÓWIĆ
Na czym polega? Najpierw tworzysz pełną, choć jeszcze niedoskonałą wersję pracy. Potem sprawdzasz ją według polecenia lub listy kryteriów i wprowadzasz potrzebne zmiany.	
Wybierz tę strategię, gdy musisz: • Napisać opowiadanie, opis, list lub sprawozdanie. • Przygotować prezentację lub plakat. • Stworzyć rysunek, model albo pracę techniczną. • Przygotować dłuższą wypowiedź. • Poprawić pracę według listy kryteriów.	Jak ją zastosować? • Zapisz najpierw wszystkie główne pomysły. • Dokończ pierwszą wersję bez ciągłego poprawiania drobiazgów. • Sprawdź, czy praca odpowiada na polecenie. • Sprawdź kolejność, zrozumiałość i najważniejsze informacje. • Na końcu popraw język, pisownię i wygląd.

Uwaga! Ładne pismo i brak literówek nie wystarczą, jeśli brakuje ważnej treści albo praca nie odpowiada na polecenie.

Próba przed sprawdzianem, występem lub prezentacją

<table>
<tr><th>Użyj, gdy musisz:
MÓWIĆ</th><th colspan="2">Użyj, gdy musisz:
DZIAŁAĆ PRAKTYCZNIE</th><th>Pomocniczo, jeśli chcesz:
ZASTOSOWAĆ</th></tr>
<tr><td colspan="4">Na czym polega?

Ćwiczysz w warunkach podobnych do prawdziwego zadania. Możesz mówić bez pełnych notatek, rozwiązać minitest w określonym czasie albo wykonać próbę przed kimś.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Wybierz tę strategię, gdy musisz:

• Przygotować się do odpowiedzi ustnej.
• Przećwiczyć prezentację, recytację lub przedstawienie.
• Rozwiązać próbny sprawdzian w określonym czasie.
• Przećwiczyć rozmowę w języku obcym.
• Przygotować się do zawodów, doświadczenia lub zadania praktycznego.</td><td colspan="2">Jak ją zastosować?

• Wykonaj krótką próbę bez pełnych notatek.
• Zmierz czas.
• Poproś kogoś o wysłuchanie lub zadanie pytań.
• Nagraj wypowiedź albo obejrzyj wykonanie.
• Popraw jeden element i spróbuj ponownie.</td></tr>
</table>

Uwaga! Nie musisz od razu ćwiczyć całego zadania. Zacznij od krótkiej próby, którą łatwo sprawdzić i poprawić.

Załącznik nr 3
Krótkie ćwiczenia dodatkowe

Poniżej zamieszczono propozycje dodatkowych ćwiczeń, które możesz wykonać niezależnie od codziennego treningu. Pomogą Ci one doskonalić te same umiejętności.

Plan w trzech ruchach (ROZPOZNAJ)

Wybierz dowolne zadanie, które aktualnie masz wykonać. Może ono dotyczyć nauki, obowiązków, rozwijania pasji lub jakiegoś przyjemnego działania.

1. Zapisz w jednym krótkim zdaniu, co ma być gotowe na końcu.
2. Ułóż plan z trzech małych kroków.
   - Pierwszy krok musi zaczynać się na literę W. Możesz użyć słów: wypiszę, wybiorę, wyznaczę, wydzielę, wyszukam, wykonam.
   - Każdy krok musi prowadzić do jakiegoś efektu, np. listy, tabeli, rozwiązania, schematu albo fragmentu tekstu.
3. Zacznij działać!

Krok	**Co będzie gotowe?**
1. ……	
2. ……	
3. ……	

Przykład

Zadanie: przygotować krótką wypowiedź o ulubionej książce.

- Wypiszę trzy najważniejsze informacje. Powstanie lista.
- Wybiorę dwa powody swojego wyboru. Wskażę dwa argumenty.
- Ułożę kolejność wypowiedzi. Powstanie krótki plan.

Inny sposób niż zwykle (WYBIERZ)

Czasami wybieramy sposób pracy tylko dlatego, że dobrze go znamy. W tym ćwiczeniu trzeba na chwilę zrezygnować z metody używanej najczęściej.

1. Wskaż lub dopisz sposób, od którego zwykle zaczynasz:
   - czytam tekst jeszcze raz;
   - podkreślam;
   - przepisuję;
   - patrzę na gotowe rozwiązanie;
   - uczę się od początku do końca;
   - inny: ……

Wyobraź sobie, że z jakichś powodów nie możesz teraz użyć tej metody.

2. Wybierz jedną inną metodę. Jeśli nie masz pomysłu, skorzystaj z banku strategii w załączniku nr 2.

Przykład

Zadanie: Masz nauczyć się przebiegu wydarzenia historycznego.

- Zwykły sposób: ponowne czytanie tekstu.
- Nowy sposób: zamknięcie książki i ułożenie wydarzeń na osi czasu.

3. Zastosuj tę metodę przez dwie minuty.

Zmień formę (SPRAWDŹ)

Zadanie to możesz wykorzystać w czasie nauki z podręcznika lub czytania lektury. Polega ono na tym, by przedstawić wiadomości w innej formie niż w książce.

1. Po krótkiej nauce zamknij książkę lub zasłoń notatki.

2. Wybierz jedną zmianę formy:
   - tekst zamień na rysunek lub schemat;
   - rysunek wyjaśnij zdaniami;
   - listę wydarzeń ułóż na osi czasu;
   - zasadę pokaż na własnym przykładzie;
   - zadanie matematyczne wyjaśnij bez używania liczb;
   - długi opis skróć do pięciu najważniejszych słów;
   - pojęcia podziel na dwie lub trzy grupy.

3. Pracuj bez podpowiedzi przez dwie minuty.

4. Sprawdź się. Porównaj swoją wersję z materiałem. Zaznacz kolorem niebieskim to, co dobrze pamiętasz, a czerwonym to, czego brakuje lub to, co jest niepoprawne.

Przykład

Po przeczytaniu informacji o obiegu wody w przyrodzie narysuj schemat ze strzałkami.

Może się okazać, że pamiętasz etapy, ale mylisz ich kolejność.

Zmień jedną rzecz (POPRAW)

W tym ćwiczeniu wykonujesz dwie podobne próby. W drugiej zmieniasz tylko jeden element.

1. Wybierz krótki fragment, który jest dla Ciebie trudny.

2. Wykonaj próbę i zapisz wynik. Określ np.:
   - ile elementów/ kroków zrobiłeś(-aś) poprawnie;
   - ile informacji pamiętałeś(-aś);
   - w którym miejscu pojawił się błąd;
   - ile razy potrzebowałeś(-aś) podpowiedzi.

Możesz określić jedną lub kilka z wymienionych wyżej rzeczy.

1. Wybierz jedną zmianę:
   - wykonaj zadanie wolniej;
   - podziel je na mniejsze części;
   - zapisz kroki;
   - zasłoń niepotrzebne informacje;
   - przećwicz tylko trudny fragment;
   - sprawdź jedno brakujące pojęcie;
   - zmień kolejność działań;
   - coś innego: ……

2. Powtórz próbę i sprawdź, co było lepiej, co wyszło podobnie, czy pojawiła się jakaś nowa trudność.

Pytanie	**Pierwsza próba**	**Druga próba (po zmianie)**
Co było lepiej?		
Co było podobnie?		
Gdzie pojawiła się trudność?		

Przykład

Trudność: podczas rozwiązywania równania pojawia się błąd przy przenoszeniu wyrażeń.

- W pierwszej próbie mylisz kolejność działań.
- W drugiej zapisujesz każdy krok w osobnym wierszu.
- Następnie porównujesz liczbę poprawnie wykonanych kroków.

Dwie metody, ten sam czas (OCEŃ)

Ćwiczenie pozwala porównać dwie metody na podstawie wyniku, a nie tylko wrażenia.

1. Wybierz dwa podobne fragmenty materiału, np.:
   - dwa zestawy po trzy słowa;
   - dwa podobne zadania;
   - dwa krótkie akapity;
   - dwie części wystąpienia;
   - dwa fragmenty ćwiczonej czynności.
2. Nad każdym fragmentem pracuj przez trzy minuty.

   Fragment A / strategia A: ……

   Fragment B / metoda B: ……
3. Odłóż materiały i wykonaj taki sam krótki sprawdzian dla obu części.

Informacja	**Metoda A**	**Metoda B**
Poprawne odpowiedzi lub kroki		
Potrzebne podpowiedzi		
Błędy		

Przykład

- Zestaw A: trzy słowa przeczytane kilka razy.
- Zestaw B: trzy słowa przeczytane raz, a następnie odtwarzane bez patrzenia.

Po kilku minutach uczeń sprawdza, ile słów z każdego zestawu potrafi podać bez pomocy.

4. Na podstawie wyniku wybierz jedną decyzję:

☐ częściej użyję metody A

☐ częściej użyję metody B

☐ połączę obie metody

☐ wykonam jeszcze jedną próbę