



Zmieniający się uczeń

**Jak uczyć pokolenie Alfa i wspierać uwagę,
pamięć i motywację?**

Na podstawie wystąpienia
dr Ewy Jarczewskiej-Gerc

Dlaczego “zmieniający się uczeń”?

Pokolenie Alfa to dzieci, które żyją w świecie bodźców, ekranów i szybkiej informacji. **Dlatego potrzebują innych form nauki** – krótszych, bardziej angażujących i opartych na emocjach. Ten handout pomoże Ci znaleźć strategie, które wspierają uwagę, pamięć i motywację w realiach współczesnej klasy.

Co się zmieniło?

Nauczyciele obserwują u uczniów:

- krótszy czas koncentracji,
- przebodźcowanie technologią,
- trudność z siedzeniem w miejscu,
- więcej SPE (diagnozowanych i nie),
- duże różnice w poziomie (od talentów po dzieci z dużym opóźnieniem),
- spadek motywacji wewnętrznej i ciekawości.

Lekcja trwa 45 minut, a oczekuje się indywidualnego podejścia do 25 różnych mózgów.

Co działa na pokolenie Alfa?

Uczniowie potrzebują:

- sensu („po co mi to?”),
- aktywności (ruch, działanie, emocje),
- wpływu i wyboru (autonomia),
- krótkich, dynamicznych form,
- poczucia sukcesu (małe kroki),
- angażowania wyobraźni.



Jeśli wzmacniamy
motywację wewnętrzną



rośnie uwaga
i pamięć

Strategia rozwijania uwagi, pamięci i motywacji

STRUKTURA LEKCJI = mózg kocha przewidywalność

- ✓ stałe rytuały startu („3 głębokie oddechy / pytanie na rozgrzewkę”)
- ✓ cel lekcji w języku ucznia („Dziś nauczymy się... żeby móc...”)
- ✓ podział zadania na etapy (chunking)
- ✓ krótkie podsumowanie końcowe („Co zapamiętałeś? Co było najciekawsze?”)

AKTYWNE PRZETWARZANIE = pamięć i koncentracja rosną, gdy uczeń **COŚ ROBI**

Techniki (dla obu grup wiekowych, w różnym wykonaniu):

- mapy mentalne / sketchnoting (łączenie pisma ręcznego, prostych rysunków, szkiców, strzałek i innych elementów graficznych dla stworzenia reprezentacji poznawczej i lepszego zapamiętania)
- „naucz kogoś innego”,
- gry i rywalizacja z sensem,
- mini-eksperymenty, historia, emocje,
- łączenie wiedzy z doświadczeniem ucznia („Gdzie w życiu spotykasz...?”).

RUCH I SENSORYKA = mózg się budzi!

Klasy 1–3:

- zmiana pozycji co 10–15 min,
- „udziel odpowiedzi skokiem (dziecko odpowiada na pytanie ruchem, np. $2+2=4$ skoki)/ klaśnij, gdy...”,
- ruchowe powtórki (np. „krok = sylaba”),
- sensoryczne kotwice (kolor, dźwięk, dotyk).

Klasy 4–8:

- krótkie przerwy aktywacyjne (1 minuta),
- „wstań i znajdź osobę z inną odpowiedzią – porównajcie i przedyskutujcie”
- movement debate (stanowiska w różnych częściach sali)

WYOBRAŹNIA + EMOCJE = silnik dla pamięci

- obraz zamiast definicji,
- metafory i storytelling,
- „zamknij oczy i wyobraź sobie...”
- drama / odgrywanie ról (nawet w historii czy matematyce!)
- projekty „z życia”.

MIKRO-ĆWICZENIA UWAŻNOŚCI (1 minuta!)

Nie „medytacja”, tylko krótkie resetowanie mózgu.

Klasy 1–3:

- „Posłuchaj 3 dźwięków w klasie”
- „Jak się dziś czuje twój mózg – narysuj miną”

Klasy 4–8:

- „Weź 3 oddechy i skup się tylko na powietrzu”
- „Zamknij wszystkie zakładki w głowie – co zostaje?”

Regularność – to przepis na lepszą samoregulację i większą gotowość do nauki.

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA = dziecko chce, a nie „musi”

Jak ją budować?

- **autonomia** (wybierz przykład / sposób pracy),
- **cel** (pokaż, do czego to prowadzi),
- **postęp** (małe sukcesy zamiast ocen),
- **feedback rozwojowy** („Podobało mi się, jak próbowałeś...”).



1–3 vs. 4–8: INNE POTRZEBY, INNE FORMY

Klasy 1–3:

- ruch + zabawa = nauka,
- krótkie zadania (3–5 min),
- emocje i relacja = podstawa,
- rytuały i przewidywalność,
- konkret, obraz, historia

Przykłady ćwiczeń:

- „Narysuj, o czym była lekcja”
- „Pokaż ciałem odpowiedź”
- „Opowiedz to misiowi / koledze”

Klasy 4–8:

- więcej odpowiedzialności,
- praca w parach/grupach,
- gamifikacja (punkty, poziomy, wyzwania),
- łączenie z realnym życiem / internetem,
- strategie uczenia się (mapy, fiszki, techniki pamięciowe).

Przykłady ćwiczeń:

- „2 prawdy i 1 fałsz o temacie”
- „Wyjaśnij temat w 30 sekund”
- „Zrób mem / nagłówki newsów o tym zagadnieniu”
- „Stwórz krótką instrukcję dla młodszego ucznia”



CHECKLISTA

Lekcja dla pokolenia Alfa:

- ☐ Zaczynam lekcję od krótkiego rytuału lub pytania na rozgrzewkę.
- ☐ Daję uczniom wybór – w sposobie pracy lub formie odpowiedzi.
- ☐ Łączę treści z doświadczeniem ucznia („gdzie w życiu to spotykasz?”).
- ☐ Stosuję krótkie przerwy ruchowe i elementy sensoryczne.
- ☐ Kończę lekcję mini-podsumowaniem lub pytaniem refleksyjnym.

MINI-WYZWANIE DLA CIEBIE

Wybierz **jedną strategię**, którą wprowadzisz na najbliższej lekcji (np. ruchową przerwę, rytuał startu lub pytanie o sens).

Po zajęciach zapisz, co zauważyłeś/aś u uczniów: więcej skupienia, zaangażowania, uśmiechu?

DO ZAPAMIĘTANIA

Nie potrzebujesz 25 różnych lekcji. Wystarczy **jedna – z wieloma drogami wejścia**: ruchem, obrazem, słowem, współpracą i emocją.

To właśnie różnorodne strategie automatycznie sprawiają, że uczniowie uczą się z uwagą, zapamiętują więcej i są bardziej zmotywowani.

Z notatnika nauczyciela

*Co z tego zastosuję w swojej pracy?
Kiedy i jak to zrobię?*

