

Lubelskie Samorządowe Centrum Doskonalenia Nauczycieli

<https://lscdn.pl/pl/publikacje/edutrend-tygodnia/15098,EduTrend-Tygodnia-nr-29-Europejski-Dzien-Mozgu.html>
09.05.2026, 17:39

Data publikacji: 20.03.2026

Autor: Monika Stachowicz

EduTrend Tygodnia nr 29: Europejski Dzień Mózgu

EduTrend Tygodnia. Zainspirowani Lubelszczyzną (nr 29)

Reguluje naszą świadomość, pamięć, koncentrację i emocje. Gdy przestaje prawidłowo funkcjonować, potrafi całkowicie zmienić życie człowieka. Mózg kontroluje wszystkie funkcje ciała przetwarza informacje płynące ze zmysłów, odpowiada za myślenie, ruchy, emocje i koncentrację.

18 marca obchodzony jest Europejski Dzień Mózgu. Celem obchodów jest zwrócenie uwagi na niezwykle ważną funkcję tego organu oraz przypomnienie o profilaktycznych badaniach układu nerwowego i odpowiedniej diecie, która jest niezwykle ważna, jeśli zależy nam na zachowaniu odpowiedniej sprawności naszego mózgu.

Scenariusz lekcji przyrody/biologii „Uczymy się szybko i skutecznie” w wersji lubelskiej pozwala przybliżyć uczniom jak zorganizować swoje miejsce do nauki tak, aby móc pracować dłużej i przyjemniej, jak w łatwiejszy sposób opanować nowy i czasem trudny materiał z lekcji oraz jakie są sposoby skutecznego uczenia się.

Dlaczego warto?

Realizacja scenariusza:

- Rozwija umiejętność uczenia się przydatnego przez całe życie – uczniowie poznają techniki skutecznego uczenia się, dzięki temu nauka staje się szybsza, łatwiejsza i skuteczniejsza.
- Kiedy uczniowie znają już techniki uczenia się, potrzebują mniej czasu, żeby zapamiętać materiał. To trochę jak nauka obsługi własnego mózgu.

Elementy lokalnej tożsamości i tradycji

W lekcji pojawiają się:

- Temat lekcji możemy połączyć z Lubelszczyzną na kilka ciekawych sposobów, pokazując uczniom techniki uczenia się na przykładach związanych z regionem np. przygotować ulotkę informacyjną nt. fauny i flory „Poleskiego Parku Narodowego” lub zaproszenie na wielkie otwarcie po zimowej przerwie „Ogrodu Botanicznego UMCS w Lublinie”.
- Rezerwat Przyrody Stasin w Lublinie - uczniowie przygotowują lekcję (prezentację multimedialną, lapbook, gazetkę ścienną) i przybliżają innym uczniom zgromadzone informacje nt. chronionych gatunków występujących w rezerwacie ze szczególnym uwzględnieniem brzozy czarnej.

Współpraca z lokalną społecznością

Temat lekcji „Uczymy się szybko i skutecznie” można bardzo dobrze połączyć z działaniem angażującym lokalną społeczność, pokazując uczniom, że umiejętność uczenia się ma realne zastosowanie w życiu społecznym. Uczniowie przygotowują miniwarsztaty dla mieszkańców (np. dla młodszych dzieci lub seniorów) o tym: jak zapamiętywać informacje, jak robić skuteczne notatki, jak się uczyć do sprawdzianu. To świetny sposób, bo najlepiej uczymy się, ucząc innych.

Lokalny akcent medialny – promocja wydarzenia

Uczniowie mogą pracować projektowo:

- znaleźć mały problem w okolicy (np. brak wiedzy o segregacji odpadów);
- szybko wyszukać informacje;
- przygotować ulotkę, plakat lub prezentację dla mieszkańców.

Proponowane hashtagi: #EuropejskiDzieńMózgu #ProfilaktykaUkładuNerwowego

Struktura zajęć

1. Faza przygotowawcza:

Wprowadzenie. Nauczyciel zadaje pytanie: „Jak się uczycie, żeby zapamiętać materiał na długo, a nie tylko na sprawdzian?”. Uczniowie dzielą się doświadczeniami.

2. Faza realizacyjna:

Miniwykład – jak działa pamięć. Krótkie omówienie: pamięć krótkotrwała vs. długotrwała. Prezentacja zasady skutecznego uczenia się: powtarzanie w odstępach czasu (tzw. *spaced repetition*), uczenie się aktywne (np. streszczanie, tłumaczenie własnymi słowami), testowanie samego siebie (*retrieval practice*), stosowanie skojarzeń i map myśli, dbanie o koncentrację i sen.

Praca w grupach – praktyka

- Uczniowie losują jedno zagadnienie (np. opis gatunków chronionych danego obszaru

lub przegląd fauny i flory wybranej przez nauczyciela formy ochrony przyrody z bliskiej okolicy).

- Każda grupa przygotowuje krótką prezentację sposobu nauki tego materiału, wykorzystując jedną z metod (mapa myśli, fiszki, skojarzenia, metoda Feynmana, polegająca na maksymalnym upraszczaniu zagadnień itp.). Prezentacja grup.
- Krótka refleksja: które metody działały najlepiej i dlaczego?
- Planowanie nauki. Ćwiczenie indywidualne: uczniowie tworzą „plan skutecznej nauki” dla swojego najbliższego sprawdzianu lub egzaminu. Kiedy będą się uczyć? Jaką metodę zastosują? Jak sprawdzą, czy zapamiętali?

3. Faza podsumowująca:

Podsumowanie. Nauczyciel prosi uczniów o dokończenie zdania: „Dziś odkryłem/odkryłam że...”, „Od jutra będę się uczyć inaczej, bo...”.

[Link do oryginalnego scenariusza na Zintegrowanej Platformie Edukacyjnej](#)

Lekcja o skutecznym uczeniu się rozwija jedną z najważniejszych kompetencji — umiejętność mądrego i trwałego przyswajania wiedzy. W połączeniu z poszerzaniem wiedzy o lokalnej faunie i florze staje się także przystępnym sposobem na lepsze

zrozumienie, dlaczego warto ją chronić. Stanowi dobry punkt wyjścia do zainteresowania się takimi dziedzinami jak biologia, ekologia czy botanika.

Serdecznie zapraszam

Monika Stachowicz

Doradca metodyczny ds. przyrody i biologii w LSCDN

[LSCDN-EduTrend_Tygodnia-29 pdf, 184.57 KB, 20.03.2026](#)

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Poprzednia strona](#)
[Następna strona](#)