

TRENING MÓZGU

Mózg – to jeden z najważniejszych narządów ludzkiego ciała. Ma bardzo skomplikowaną budowę, a do jego podstawowych zadań należy stała kontrola przebiegu wielu procesów życiowych, między innymi czynności serca czy oddychanie. Średnia masa ludzkiego mózgu to od 1200 do 1400 gramów. Objętość jest natomiast powiązana z naszą płcią - żeński narząd jest trochę mniejszy od męskiego. Warto jednak zwrócić uwagę, iż masa i objętość mózgu nie ma nic wspólnego z ilorazem inteligencji.

Mózg jest odpowiedzialny również za wszelkie procesy związane z NAUKĄ. Zdobywanie oraz zapamiętywanie nowych informacji powoduje, że mózg pracuje lepiej. Aby usprawnić pracę mózgu poleca się również zagadki, rebusy czy czytanie książek. Ważnym aspektem dla sprawności naszego umysłu jest także dieta, nawodnienie czy stosowna ilość snu. Mózg składa się z dwóch półkul, między którymi nieustannie zachodzi komunikacja. Sprawne działanie obu półkul mózgu to przejaw zdrowia mózgu.

PRAWA PÓLKULA	LEWA PÓLKULA
▪ kreatywność	▪ mówienie
▪ prace plastyczne	▪ pisanie
▪ rozumienie mimiki twarzy	▪ rozumienie tego, co mówią inni
▪ dzieła muzyczne	▪ obliczenia matematyczne
▪ wyobraźnia	▪ logiczne myślenie
▪ intuicja	▪ analizowanie

Przykładowe ćwiczenia na trening mózgu:

- ★ **GŁOŚNE CZYTANIE TEKSTU**
- ★ **CICHE CZYTANIE TEKSTU**
- ★ **PISANIE ZE SŁUCHU**
- ★ **RYSOWANIE Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI**
- ★ **NAPRZEMIENNE RUCHY RĄK I NÓG – KOORDYNACJA**
- ★ **RYSOWANIE OBURĄCZ W JEDNYM CZASIE**
- ★ **WYKONYWANIE PROSTYCH CZYNNOŚCI NIEDOMINUJĄCĄ RĘKĄ**
- ★ **PORUSZANIE SIĘ Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI**
- ★ **UTRZYMYWANIE KONTAKTOW Z WIELOMA OSOBAMI**
- ★ **ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ**

Zadanie 1. Rozgrzewka

Usiądź wygodnie i przygotujcie kartkę oraz dwa ołówki, długopisy lub kredki. Zamknij oczy i obiema rękoma spróbuj rysować na kartce wzory w kształcie ósemek.

Zadanie 2. Wsłuchaj się w tekst czytany przez prowadzącego. Przygotuj kolorowe kredki lub pisaki i narysuj to, co słyszysz.

Tekst:

Okazało się, że na planecie Małego Księcia, tak jak na wszystkich planetach, rosły rośliny pożyteczne oraz zielska. W rezultacie znajdowały się tam dobre nasiona roślin pożytecznych i złe nasiona zielsk. Ale ziarna są niewidoczne. Śpią sobie skrycie w ziemi aż do chwili, kiedy któremuś z nich przyjdzie ochota obudzić się. Wypuszcza wtedy cudowny, bezbronny pęd, który najpierw nieśmiało wyciąga się ku słońcu. Jeżeli jest to pęd rzodkiewki albo róży, można mu pozwolić rosnąć, jak chce. Ale jeżeli jest to zielsko, trzeba wyrwać je jak najszybciej, gdy tylko się je rozpozna. Otóż na planecie Małego Księcia były ziarna straszliwe. Ziarna baobabu. Zakażony był nimi cały grunt. A kiedy baobab wyrośnie, to na wyrwanie jest za późno i nigdy już nie można się go pozbyć. Zajmie całą planetę. Przeorze ją korzeniami. A jeżeli planeta jest mała, a baobabów jest dużo, to one ją rozsadzają. - Jest to kwestia dyscypliny - powiedział mi później Mały Książę. - Rano, po umyciu się, trzeba robić bardzo dokładną toaletę planety. Trzeba się zmusić do regularnego wrywania baobabów, i to natychmiast po odróżnieniu ich od krzewów róży, do których są w młodości bardzo podobne. Jest to praca bardzo nudna, lecz bardzo łatwa ... Pewnego dnia poradził mi, abym spróbował narysować ładny obrazek, który by pomógł dzieciom z naszej planety zrozumieć niebezpieczeństwo baobabów. -Gdyby kiedyś podróżowały - mówił mi - może im się przydać. Czasem odłożenie pracy na później nie przynosi szkody. Lecz w wypadku baobabu jest to zawsze katastrofą. Znałem planetę, którą zamieszkiwał leniuch. Zlekceważył trzy pędy...

Według wskazówek Małego Księcia narysowałem tę planetę. Nie lubię prawić morałów. Lecz niebezpieczeństwo baobabów jest tak mało znane, a ryzyko, na jakie narażają się ci, którzy zabłądzą na jedną z małych planet, jest tak poważne, że tym razem odstąpię od mych zasad.

I mówię: dzieci, uważajcie na baobaby! Wiele pracy kosztował mnie ten rysunek, który zrobiłem po to, aby ostrzec mych przyjaciół przed niebezpieczeństwem od dawna grożącym, a nieznanym. Mój trud jednakże opłacił się. Może zapytacie, dlaczego w tej książce nie ma innych równie wspaniałych rysunków jak rysunek baobabów? Odpowiedź jest prosta: próbowałem je zrobić, lecz mi się nie udały. Gdy malowałem baobaby, kierowała mną jakaś wewnętrzna konieczność.

Antoine de Saint-Exupéry „Mały Książę”

Zadanie 3. Przeczytaj uważnie poniższy tekst. Postaraj się go przepisać używając ręki przeciwnej do tej, którą piszesz na co dzień (jeśli jesteś praworęczny, przepisuj tekst za pomocą lewej ręki, jeśli leworęczny, za pomocą prawej ręki).

Bardzo lubię oglądać otaczającą mnie przyrodę. Najpiękniejsze widoki oglądamy z rodzicami podczas spacerów po łące – można tam dostrzec wiele dzikich zwierząt oraz owadów. Kiedyś wystraszył mnie widok biegnącej sarenki, ale mama wytłumaczyła mi, że tych zwierząt nie trzeba się bać – one żywią się głównie roślinami i nie są agresywne. Często słucham śpiewu ptaków, który roznosi się wokół mojego domu. Uwielbiam przyrodę i staram się o nią dbać każdego dnia – wiem, że to obowiązek każdego z Nas!

Zadanie 4. PAŃSTWA – MIASTA

Dobierzcie się w pary i zagrajcie w Państwa – Miasta! To zabawa, która wzmacnia pamięć, koncentrację oraz wiele innych obszarów naszego mózgu, ponieważ wzmaga intensywne myślenie i wydobywanie wiedzy z różnych dziedzin. Pamiętaj, że to świetna okazja do zabawy w domu z rodzeństwem lub rodzicami!

Przykładowe kategorie: imię, nazwisko, kolor, państwo, miasto, roślina, zwierzę, jedzenie, film/bajka, przedmiot, zawód