Grupa 6 b 1 Lipsk Efektywna nauka

16 kwietnia 2020 r.

Kochani! Jak minęły święta? Mam nadzieję, że nie były smutne mimo ograniczeń w przemieszaniu się i zakazu spotkań z rodziną.

Wasze mózgi trochę odpoczęły? Jeśli tak, to pewnie z chęcią zabierzecie się do pracy nad trudnymi zadaniami. Jeśli nie, mam dla Was wskazówki, jak się zmotywować. Ale najpierw jestem bardzo ciekawa, czy zrobiliście sobie test na półkulowość Waszego mózgu.

1. **Przypomnijmy:**

**Lewa półkula to logiczne myślenie, zdolności matematyczne, język pisany i mówiony.**

**Prawa półkula to wyobraźnia, poczucie humoru, zmysł artystyczny, intuicja.**

Generalnie zadania, które są w szkole najbardziej angażują naszą **lewą półkulę mózgu, logiczną, analityczną**. Jednak badania naukowców mówią o tym, że najlepsze efekty uczenia się mamy wtedy, kiedy w proces angażujemy również prawą – twórczą półkulę.

Jeżeli od dzisiaj będziecie angażować swoje obie półkule mózgu do nauki, wytrenujecie je, to w przyszłości będziecie bardzo twórczy i innowacyjni, kreatywni. Okazuje się, że ludzie, którzy odnoszą sukcesy w życiu zawodowym, w pracy, którzy tworzą ciekawe biznesy, lub nowe technologie i rozwiązania, korzystają z obu półkul. Pamiętajmy, że sukces to osiąganie w życiu tego, co ważne i wartościowe.

To z **prawej półkuli pochodzą nowe pomysły i twórcze interpretacje**, ale bez lewej półkuli te treści nie mogłyby zostać odkodowane, zrozumiane i wypowiedziane.

Pomostem między półkulami jest ciało modzelowate – wiązka aksonów (włókien neuronów) umieszczona poprzecznie w szczelinie pomiędzy półkulami, zapewniająca przepływ informacji między nimi.

Synchronizacja Półkul Mózgowych polega na zgodności fal mózgowych obu półkul, dzięki czemu półkule ze sobą współpracują.

1. **Zróbmy ćwiczenie synchronizujące nasze półkule w mózgu – najlepiej poproś kogoś z rodziny o odczytanie tego tekstu, a Ty zamknij oczy:**

Weź głęboki wdech, wstrzymaj go, trzymaj, trzymaj – wydech…

I jeszcze jeden wdech i wydech. Zauważ swój oddech w nosie.

A teraz będziesz wywoływał konkretne sceny i obrazy na swoich półkulach mózgu.

Po lewej stronie wyobraź sobie wesołe miasteczko...

Po prawej - burzę z piorunami...

Po lewej - kroplę wody...

Po prawej - ocean...

Po lewej - dotykasz soli...

Po prawej - dotykasz ryżu...

Po lewej - nagle słyszysz gruchanie gołębi...

Po prawej - fale morza uderzające o brzeg....

Teraz po lewej stronie czujesz zapach sosen...

Po prawej - zapach świeżo upieczonego chleba…

Po lewej - czujesz smak soczystego jabłka...

Po prawej stronie smakujesz brzoskwinię...

Po lewej - jedziesz na koniu, który brnie w śniegu, pod kurtką masz schowanego małego kotka…

Po prawej – leżysz na plaży, czujesz zapach olejku do opalania, a stopy delikatnie obmywają ci przypływające i odpływające morskie fale.

Weź wdech, wydech i powoli otwórz oczy. Jak się czujesz? Mózg pracuje synchronicznie?

1. **A teraz wracamy do tego, jak zmotywować się do pracy umysłowej.**

Czy widzieliście kiedyś sportowców, którzy rozgrzewają się przed meczem? Dlaczego to robią? Mecz to intensywny wysiłek dla ciała. Kiedy ciało jest rozgrzane, sportowiec nie odnosi kontuzji podczas wysiłku. Trening sportowy oparty jest na wiedzy na temat tego, jak funkcjonuje nasze ciało. Treningi, które tutaj robicie, zadania domowe, lekcje w szkole są jak mecz dla naszego mózgu. Nasze mózgi wtedy intensywnie pracują, dlatego musimy wiedzieć, jak przygotować je do wysiłku.

Nasz umysł, tak jak ciało, podlega pewnym prawom. Poznanie tych praw prowadzi nas do skonstruowania **RYTUAŁU UCZENIA SIĘ (RYTUAŁ REGULACJI)**

Przypominacie sobie mózg trójjedyny?

Sukcesy osiągamy wtedy, kiedy mózg gadzi jest uspokojony a kora nowa aktywna.

Pomocna w określeniu, czy jesteśmy gotowi do nauki może być Skala Gotowości, która wygląda tak:

**Skala gotowości mózgu do uczenia się i tworzenia (SGMDUS)**

****

Uczy się nasz mózg. **SGMDUS** instruuje nas, jak on pracuje. Dzięki Skali, możemy przygotować go do pracy umysłowej.

Przed pracą umysłową określ, gdzie znajdujesz się na tej skali, w jakim stanie emocjonalnym jesteś? Czy na pomarańczowym polu, czy na zielonym?

**Budzenie kory przedczołowej, powinniśmy robić nie tylko w Akademii, ale również przed odrabianiem lekcji w domu, przed trudnymi wyzwaniami w szkole.**

**Relaks – głaskanie jaszczurki**. Przez 30- 40 sekund obserwujemy na przykład oddech w nosie albo robimy szybki skan naszego ciała, od stóp do głowy. CO wybieracie dzisiaj?

**Karmienie lwa** – np. przypomnij sobie jakiś sukces, który odniosłeś. Przypomnij sobie przyjemne uczucie, które wiązało się z osiąganiem tego sukcesu. Skoncentruj się na POZYTYWNOŚCI czyli na przyjemnych uczuciach wynikających z tego doświadczenia przez długość 4 oddechów, chłoń te przyjemne uczucie każdą komórką ciała.

**Budzenie olbrzyma** – 30 sekund treningu z kośćmi albo 30 sekund treningu ze wskaźnikiem.

Jak się czujecie?

1. **Dzisiaj już Głaskaliśmy Jaszczurkę, Karmiliśmy Lwa – czas Budzić Olbrzyma! Gotowi, na trening i rozwój nowych połączeń między neuronami?**

Pokażę Wam dzisiaj, jak łatwo szybko można zapamiętać ciąg niepowiązanych ze sobą słów. Metoda trochę przypomina technikę zwaną Metodą Zakładek Osobistych, ale wykorzystuje rozmieszczenie różnych przedmiotów w przestrzeni i nazywa się **Trening Pamięci -Rzymski Pokój.**

**Krok 1** – w pomieszczeniu wybieramy 15 elementów, na których będziemy rozkładać nasze informacje. Najlepiej zacząć np. od rzeczy przed Tobą (np. monitor – zakładka nr 1) i dalej według ruchu wskazówek zegara.

**Krok 2** – przetestujmy jak to działa. Mamy do zapamiętania 10 wyrazów: wiadro, marchewka, jajko, mięso, papuga, worek, hak, zęby, rower, burza. Próbujemy w odpowiedniej kolejności, łącząc na zasadzie skojarzeń z przedmiotami znajdującymi się w zasięgu Twojego wzroku:

monitor – wiadro, bo obie rzeczy są z plastiku

zasłony – marchewka, bo są koloru pomarańczowego

jajko – obrazek na ścianie, bo przeważa tam kolor żółty

mięso – lampa, bo świeci na różowo jak kolor mięsa

papuga – śpiący na kanapie kot, bo pewnie urządziłby papudze niezły pościg

worek- ……….

hak- ……….

zęby –……….

rower – ………

burza - ……..

**Krok 3** – Teraz przesuwając wzrok po kolejnych przedmiotach, przypominamy sobie początkowe wyrazy. Udało się? Brawo!

1. **Czego nauczyliśmy się dzisiaj?**

* Jak zsynchronizować pracę obu półkul mózgowych?
* Na czym polega **RYTUAŁ REGULACJI** przed lekcjami?
* Na czym polega metoda pamięciowa **Rzymski Pokój**?

1. **Kochani, poćwiczcie sobie Wasze mózgi, wykonując wybrane zadania z segregatora – Spotkanie 3 (str. 27- 42). Nie musisz robić wszystkiego – wybierz to, co Ci najbardziej odpowiada.**

**Możesz pochwalić się pracą. Chętnie zobaczę rezultaty:** [**noelcia@interia.pl**](mailto:noelcia@interia.pl)