**Efektywna nauka**

**Grupa 6 b 2**

15 maja 2020 r.

**Kochani, witam Was serdecznie. Cieszę się, że pomimo nietypowych warunków pracy (nauka zdalna) wciąż macie czas i ochotę na ćwiczenia rozwijające Wasz mózg. Przypominam, robicie to po to, aby w przyszłości łatwiej i szybciej przyswajać wiedzę. Wszystko, co robicie w młodości będzie procentowało w dalszym życiu zgodnie z przysłowiem: *Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci.* Warto teraz trochę popracować, wysilić się, aby masz mózg się rozwijał, aby tworzyły się w nim nowe połączenia, a Ty z łatwością będziesz nabywał nowe umiejętności.**

**Zapraszam na kolejną porcję ćwiczeń rozwijających mózg.**

1. **Zaczynamy od gimnastyki.**

„Śpiący bocian” – stań na jednej nodze z zamkniętymi oczyma przez 20 sekund. A teraz na drugiej nodze. Dodatkowo połóż sobie na głowie grubą książkę i wytrzymaj na jednej nodze dodatkowe 20 sekund.

Gdzie jesteś na SGDU? Musimy teraz aktywować korę przedczołową.

1. **Rytuał regulacji mózgu**

**Pogłaszczmy Jaszczurkę:**

Usiądź bądź połóż się wygodnie na podłodze.

Powoli zamknij oczy.

Weź głęboki wdech, wstrzymaj go, trzymaj, trzymaj – wydech cichym dźwiękiem Haaa… I jeszcze jeden wdech i wydech z dźwiękiem Haaa.

Z kolejnym wydechem, uświadom sobie, jak twoje ciało naciska na podłogę (krzesło).

Zauważ, jak w tej właśnie chwili czują się twoje stopy. Jak czują się Twoje kolana? Uda? Brzuch? Klatka piersiowa? Zauważ, jak czuje się gardło? Twarz? Co się teraz dzieje w twoich ustach? A w nosie? Czy dzieje się coś w uszach? Jak czuje się Twój mózg?

Jak teraz czuje się sam czubeczek twojego nosa? Wyobraź sobie, że czubek Twojego nosa uśmiecha się do całego świata!

I weź głęboki wdech i wraz z wydechem odpręż się jeszcze bardziej.

**Karmienie lwa.**

Skup się na okolicach swojego serca, możesz położyć tam dłoń.

Poczuj swoje serce i zacznij do niego oddychać – gdy robisz wdech powietrze wpływa do serca, gdy robisz wydech – powietrze z niego wypływa.

Pomyśl o kimś, kogo kochasz, lubisz, dla kogo czujesz wdzięczność. Możesz również pomyśleć o jakimś pięknym miejscu. Poczuj to uczucie miłości i wdzięczności, które wypełnia twoje serce. Przez kilka kolejnych minut utrzymuj przyjemne obrazy w umyśle i doświadczaj pozytywnych uczuć. Pozwól, by wypełniły całe twoje ciało.

**Budzenie w sobie olbrzyma.**

Otwórzcie segregatory – Spotkanie 9 zad. 1,2,3 i 4 – str. 111 -112. Wykonajcie te zadania. Odpowiedzi prawidłowe znajdują się na końcu tego dokumentu.

**Poszerzanie pola widzenia** – zad. 6 str. 115 (poćwicz)

**Ćwiczenie pamięci** - zad. 7 str. 115 (poćwicz)

1. **Trening czytelniczy**

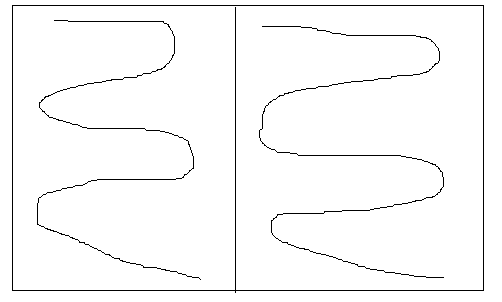
Wasze mózgi są już po rozgrzewce. Przechodzimy do książek i wskaźników. Czas na **gimnastykę oka**. Ustaw książkę po kątem, przygotuj minutnik. Trening potrwa 20 minut.

Rozluźnij się, szczególnie mięśnie twarzy, barki. Wskaźnik trzymamy w dłoni lekko. T*eraz twój inteligentny mózg się uczy. Nawet jeżeli ci się wydaje, że nic się nie dzieje, to wiedz, że mózg nigdy nie pozostaje obojętny na środowisko. Czy chcesz, czy nie, twój mózg teraz jest zmobilizowany w 100%. Tworzy nowe połączenia.*

1. **Kartkowanie.**

Przeskakuj wskaźnikiem ze strony na stronę, dostrzegaj grupy wyrazów, rób to coraz szybciej . **( 1 min tekst odwrócony do góry nogami).**

1. **Śledzenie węża -zygzak.**

****

Wskaźnikiem suniesz po każdej stronie tekstu, robimy zygzak. Zygzak jest taki sprytny, że oczy są w stanie zobaczyć teraz większość treści wyraźnie. Kiedy zagęścisz ścieg lub staniesz się jeszcze bardziej uważny, będziesz rozpoznawać wyrazy, coraz więcej wyrazów będzie ci znajomych (**1 min tekst odwrócony do góry nogami).**Odwracamy książkę i robimy dokładnie tak samo. Wracamy na normalny układ tekstu, chwilkę tak samo.

1. **2 fiksacje na wers**

Dwie fiksacje na wers. Zacznij wskazywać, szybko przeskakując z jednego kawałka wersu na drugi. To, co wskazujesz, widzisz ostro, przynajmniej pół wersu. Bardzo przyspieszamy na moment, trzymaj tempo, trzymaj tempo i znów zwracamy uwagę, by ostrzej widzieć kawałki wersów. Tak samo ćwiczymy teraz na odwróconym tekście. Po chwili wracamy na normalny układ tekstu.

Utrzymujesz tę prędkość, ale stopniowo dajesz coraz większą uwagę i ciekawość temu, co dostrzegasz. Stajesz się teraz bardziej uważny i ciekawy, co jest w tym tekście napisane, zaczynasz stopniowo coraz więcej rozpoznawać, rozumieć. Masz wrażenie, że dotykasz – wiesz, znasz. Jedno zatrzymanie wzroku, drugie, trzecie i wydaje ci się, że wiesz, co tam było, o co chodzi, że sens tych kawałków się połączył. Możesz się zatrzymać po jednym, dwóch czy trzech wersach, zamknąć oczy i pomyśleć, o czym to było.

**1 min do góry nogami ,1 min normalnie**

*Pracują oczy, nie głowa. Już nie śpiewamy. Łapiemy rytm i przyśpieszamy. Gubimy rytm, zwalniamy, łapiemy rytm i przyśpieszamy. I tak cały czas. Zwalniamy i przyśpieszamy. Ciało rozluźnione. Mózg się uczy. Jest bardzo inteligentny. Do góry nogami, ruch wskaźnika taki sam, jak przy normalnym układzie tekstu. I znowu normalny układ.*

**Twoim zadaniem jest rozpoznawać grupy wyrazów przy jak największym tempie.**

1. **Ciągnięcie wskaźnika – 3 min normalnie, 2 min tekst odwrócony do góry nogami, 2 min normalnie, 5 min kości drugi wariant, 4 min normalnie**

Zacznij wskazywać wyrazy bardzo szybko. To, co wskazujesz, widzisz ostro, wszystkie wyrazy w wersie. Bardzo przyspieszamy na moment, trzymaj tempo, trzymaj tempo i znów zwracamy uwagę, by ostrzej widzieć wyrazy w wersie. Tak samo ćwiczymy teraz na odwróconym tekście. Po chwili wracamy na normalny układ tekstu.

Utrzymujesz tę prędkość, ale stopniowo dajesz coraz większą uwagę i ciekawość temu, co dostrzegasz. Masz wrażenie, że dotykasz – wiesz, znasz. Jedno zatrzymanie wzroku, drugie, trzecie i wydaje ci się, że wiesz, co tam było, o co chodzi, że sens tych kawałków się połączył. Możesz się zatrzymać po jednym, dwóch czy trzech wersach, zamknąć oczy i pomyśleć, o czym to było. Przeciągając wskaźnik pod wersami, pod jednym, drugim, trzecim, nabierasz wrażenia, że rozumiesz wersy, które czytasz.

Grupy zaczynają łączyć się ze sobą i stopniowo wyłania się znaczenie całego wersu. Nazywamy to *tempem łączenia się jednostek informacyjnych.* Z czasem zauważysz, że rozumiesz znaczenia 2 – 3 wersów, chociaż nie będziesz pamiętać ich treści.

1. **Neurointegracja:**

Zamknijmy oczy. Weź głęboki wdech i wydech.

*Kiedy po intensywnym wysiłku zamykam oczy*

*Mój mózg efekty treningu jednoczy.*

*Trening skończony – jestem odprężony/Trening czytania skończyłam i się odprężyłam*

*Ta chwila gdy zamykam oczy*

*To nagroda dla mózgu za jego wyczyn.*

1. **Czytanie tekstu**

Wracamy do segregatora str. 116. Przeczytaj uważnie tekst „Piękny umysł”. **Wykonaj mapę myśli na oddzielnej kartce i prześlij do sprawdzenia. (**[**noelcia@interia.pl**](mailto:noelcia@interia.pl) **)**

1. **Prawidłowe chodzenie**

Oprzyj się plecami o ścianę. Ściągnij łopatki do tyłu – klatka piersiowa otwarta, szeroka. Kręgosłup prosto, głowa lekko uniesiona. Postawa, która wymusza oparcie się o ścianę, to prawidłowa postawa do chodzenia. Zacznij chodzić, zachowując taką wyprostowaną i otwartą sylwetkę. Przez kilka najbliższych zajęć rób trening chodzenia w prawidłowej postawie. Czas trwania ćwiczenia – 3 minuty.

1. **Piękny umysł**

Nasz mózg jest jak dżungla. Ścieżki po których chodzimy z czasem stają się coraz szersze i wygodniejsze. Tak samo jest z połączeniami w naszym mózgu. Te najczęściej używane stają się coraz mocniejsze. Ale w dżungli (i w naszym mózgu) są jeszcze nieodkryte tereny i mnóstwo nowych ścieżek do „wydeptania” (odnalezienia). Każdy z nas ma w sobie tajemnicę, możliwości, których nie odkrył. Na tym mechanizmie bazują również nasze programy – gdyby porównać Wasze mózgi na początku roku i teraz, okaże się, że ich struktura różni się. A co za tym idzie? Inne zachowania, nawyki, emocje.

Kiedy zmienia się mózg, zmieniasz się również i TY.

To działa w dwie strony. Phineas P. Gage – amerykański kierownik budowy kolei, który doznał poważnego uszkodzenia mózgu gdy stalowy pręt przebił na wylot jego czaszkę, niszcząc znaczną część płatów czołowych. Według wielu relacji, wydarzenie to zmieniło znacząco cechy osobowości i temperament Phineasa. Po wypadku doszło do istotnych zmian w osobowości Phineasa: stał się on ponoć porywczy, wulgarny, i niezdolny do konsekwentnego dążenia do celów - podczas kiedy wcześniej miał być osobą pracowitą i zrównoważoną.

W czasach, w których miał miejsce ten wypadek, doniesienia na temat Gage'a wpłynęły na zmiany w sposobie postrzegania budowy i podziału mózgu.

Co niszczy mózg i może prowadzić do zmian osobowości?

1. **Kapitał wewnętrzny**

Kto jest dla Was interesujący/ Kogo ze swojego otoczenia możecie określić, że ma Piękny Umysł?

Co wyróżnia te osoby? Jakie mają cechy?

Wygląd fizyczny, pieniądze – to atrybuty kapitału zewnętrznego. Ale istnieje również coś, co psychologowie nazywają kapitałem wewnętrznym. Czasami są osoby, które mają duży kapitał zewnętrzny, ale ich wewnętrzny kapitał jest pusty. Czy wiecie o czym mówię? Możecie podać jakieś przykłady?

Jak sądzicie, z czego składa się kapitał wewnętrzny?

Na kapitał wewnętrzny składają się:

- **Kapitał emocjonalny** – kompetencje i zasoby emocjonalne. W naszym rozumieniu to poczucie własnej wartości, rozwojowość, optymizm.

- **Kapitał społeczny** – to empatia, akceptacja, umiejętność wybaczania, słuchania innych i rozpoznawania ich potrzeb.

- **Kapitał intelektualny** – to ciekawość, wiedza, umiejętność uczenia się, intelektualna elastyczność.

- **Kapitał osobowościowy** – to cechy charakteru, które pomagają osiągać w życiu to, co jest dla nas wartościowe i ważne. Należą do nich silna wola, sumienność, cierpliwość, entuzjazm, ciekawość.

Pewność siebie oparta o kapitał zewnętrzny jest krucha i niestała. Kiedy z różnych przyczyn kapitał zewnętrzny się kończy (starość, przerwanie kariery, np. sportowej, bark pieniędzy) spada również poczucie pewności siebie.

Kapitał wewnętrzny jest stabilny i cały czas możemy go pomnażać. Kapitał wewnętrzny sprawia, że możemy odbudować się również w czasie kryzysu i problemów zewnętrznych. Można go gromadzić w każdym wieku.

**Pomyśl:**

-dlaczego warto mieć wysoki kapitał wewnętrzny?

- czy samo ukończenie szkoły wykształci wysoki kapitał wewnętrzny? Dlaczego tak/nie?

- co młodzi ludzie samodzielnie/wspólnie mogą robić, żeby kształcić swój Kapitał wewnętrzny?

1. **Postanowienie na następny tydzień**

**Pomyśl: Jakie postanowienie mogę przyjąć, żeby rozwijać swój piękny umysł?**

1. **Zachęcam was do codziennego treningu z książką, wskaźnikami, kośćmi i robienia zadań z segregatora str.119 -122**
2. **A teraz rozwiązanie zadań ze str. 111 -112, które robiliście na początku zajęć:**

