

# Efektywna nauka Grupa 3 b

05 maja 2020 r.

**Drodzy naukowcy!**

Zapraszam Was serdecznie na kolejną porcję ćwiczeń rozwijających mózg.

**Pamiętaj!**

- Twój mózg jest jak mięsień, ćwicząc stajesz się bystrzejszy.
- Każdy trening sprawia, że w twoim mózgu przybywają nowe połączenia między neuronami i twój mózg się zmienia.
- Robimy rzeczy trudne, bo one najlepiej rozwijają nasz mózg (po co robić rzeczy łatwe?). Charakter nie jest wykuty w skale, możesz się zmienić.

**Rozpoczynamy rytuał treningowy – tworzenie nowych połączeń w mózgu – mózg to lubi!**

1. **Odprężający oddech** – zrób 5 głębokich wdechów i wydechów. Wypełniaj nimi całe płuca i brzuch.
2. **Koncentracja na punkcie** – 3 min (ustawiamy czas na minutniku).

Zadaniem waszym jest bez mrugania wpatrywać się w czarny punkt.

3. **Praca z podręcznikiem** (segregatorem) – spróbuj wykonać ćwiczenia na 103-106.
4. **Technika Pamięciowa - Łańcuchowa Metoda Zapamiętywania** – zapamiętaj wyrazy podane na s. 107. Udało się? Brawo! Jeśli nie, nie zrażaj się i ćwicz dalej, a na pewno się uda.
5. **Kości6** - 10 kości – zadaniem jest uświadomić sobie widziane sumy.
  - 5 – 6 kości – zadaniem jest widzieć dziesiątki (suma dwóch oczek na dwóch kostkach).
  - Ponownie 6 -10 kości.

## **6. Trening czytania.**

Weź dowolną książkę i wskaźnik. Pamiętaj o położeniu książki pod kątem. Możesz cichutko włączyć muzykę klasyczną. Ustaw minutnik.

- **Kartkowanie** – czyli przeskoki ze strony na stronę:
  - ✓ 1 min normalnie,
  - ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami.
- **Śledzenie węża - zygzak**. Suń wskaźnikiem po każdej stronie tekstu, robiąc nim ruchy podobne do ruchów wijącego się węża.

- ✓ 1 min normalnie,
- ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
- ✓ 1 min normalnie.

- **Stukanie wskaźnikiem dwukrotnie pod każdym wersem:**
  - ✓ 1 min normalnie,
  - ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
  - ✓ 2 min normalnie.
- **Ciągnięcie wskaźnika** -czyli ciągnięcie wskaźnika pod każdym wersem:
  - ✓ 1 min normalnie,
  - ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
  - ✓ 4 min normalnie.

**7. Praca z tekstem - mierzenie tempa czytania** – s. 108 w segregatorze. Czytaj tekst ze wskaźnikiem. Poproś rodziców o zmierzenie czasu czytania. Zapisz go pod tekstem. Wykonaj kartę zabawy z tekstem na s. 109.

## **8. Trening domowy.**

W wolnych chwilach poćwicz swój mózg – segregator s. 111-115.

## **9. Wykonaj w domu eksperyment – trening refleksu.**

**Szybkość reakcji** – łapanie kolorowego paska. Zabawa w parach. Pasek papieru o długości 30 cm i szerokości 5 cm podziel na 6 równych części. Każdą z nich pomaluj innym kolorem. Jedna osoba trzyma w dwóch palcach górną część paska, a druga dolny koniec trzyma między kciukiem i palcem wskazującym. Pierwsza niespodziewanie puszcza pasek, druga łapie! Kolor, za który uda się złapać pasek, precyzyjnie wskaże szybkość reakcji:

- krótki – złapanie 1 -2 koloru od dołu,
- średni – środkowy,
- długi – górny.

**Życzę miłej zabawy!**

**Nie zapomnij o codziennym wykonywaniu ćwiczeń ze wskaźnikiem i kośćmi.**

Możesz wysłać mi swoje zdjęcie podczas pracy, czytania ze wskaźnikiem lub wykonane ćwiczenia. Czekam!

Ewa Sapieszko