**Efektywna nauka**

**Grupa 6 b 2**

05 maja 2020 r.

**Witam Was serdecznie.**

**Tydzień temu prosiłam Was o przesłanie mi pomiaru tempa czytania oraz wyników testu (segregator str. 66). Niektórzy jeszcze tego nie zrobili, dlatego przypominam o takim obowiązku!**

Zapraszam 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.

1. **Zaczynamy od gimnastyki.**

Dziś proponuję naukę żonglowania dwiema piłkami. Jest to świetne ćwiczenie na koncentrację oraz koordynację obu półkul mózgowych. Możesz obejrzeć filmową instrukcję żonglowania: <https://www.youtube.com/watch?v=QaPAqN3Hj64>

Poćwicz kilka minut.

1. **Rytuał regulacji mózgu**

**Pogłaszczmy Jaszczurkę:**

Usiądź wygodnie, z wyprostowanym kręgosłupem lub połóż się na ziemi. Weź głęboki wdech i wraz z wydechem powoli zamknij oczy. I jeszcze jeden głęboki wdech... i wydech. Wdech daje energię twojemu ciału.

**Karmienie lwa.**

Powiedz do siebie w myślach: Moja Moc jest we mnie. Powtórz to kilka razy.

**Budzenie w sobie olbrzyma.**

Otwórzcie segregatory – Spotkanie 6 zad. 1,2,3,4. Wykonajcie te zadania. Odpowiedzi prawidłowe znajdują się na końcu tego dokumentu.

1. **Gimnastyka oka.**

Wasze mózgi są już po rozgrzewce. Przechodzimy do książek i wskaźników. Czas na **gimnastykę oka**. Ustaw książkę po kątem, przygotuj minutnik. Trening potrwa 18 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 normalnie, 1 min tekst odwrócony do góry nogami).**

1. **2 fiksacje na wers + kości.**

**Fiksacja** to zatrzymanie oczu na informacji. W tym ćwiczeniu wzrok zatrzymuje się dwukrotnie na każdym wersie. Oczy i wskaźnik zatrzymują się 2 razy pod każdym wersem. Widzisz ostro niezamazaną grupę wyrazów, którą właśnie wskazuje wskaźnik. Poruszasz się jak żabka. Coraz szybciej i szybciej. Ćwiczenie to robimy na normalnym układzie tekstu, potem odwrócenie książki do góry nogami.

Najpierw wskazujemy wskaźnikiem jedną połówkę wersu. Zacznij tak wskazywać, szybko przeskakując z jednego kawałka wersu na drugi. Jak maszyna do szycia… Oczy przeskakują prawo – lewo, prawo - lewo, szybciutko za wskaźnikiem. Każdy wers ważny. Uderzaj wskaźnikiem w każdy wers, żadnego nie opuszczaj. Wskazujesz i widzisz ostro wyrazy, które wskazuje wskaźnik, czasem to pół wersu, czasem mniej. Przyspieszamy na moment bardzo, bardzo, trzymaj tempo, trzymaj tempo i znów zwracamy uwagę, by ostrzej widzieć kawałki wersów. A teraz przyspieszamy tak bardzo, by oczy prawie nie nadążały za wskaźnikiem. I znów widzimy wyraźnie te grupy wyrazów. 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 za każdym dotknięciem rozpoznajesz znaczenie jakiegoś wyrazu, dwóch czy trzech wyrazów, że są ci znajome, że gdzieś już je widziałeś, że wiesz, co znaczą, po kształcie. Dzieje się tak? To dobrze…

**2 min normalnie, 1 min do góry nogami, 2 min normalnie**

**2 min kości – wariant 2, 2 min normalnie.**

**Kości drugi wariant -** od 6 do 10 kości. Ekspozycje – jak najszybsze i jak najkrótsze. Zadaniem jest uświadamiać sobie widziane sumy. Mam 6 kości, ale w oko wpadły mi tylko kostki 2 i 1. Nie licząc wiem, że suma ich wynosi 3. TO ĆWICZENIE JEST BEZ LICZENIA W PAMIĘCI – tylko WIDZĘ CO WIDZĘ, WIEM CO WIEM!

1. **Ciągnięcie wskaźnika – 2 min normalnie, 1 min tekst odwrócony do góry nogami, 4 min normalnie.**
2. **Test czytania.**

Wracamy do segregatora str. 76. przeczytaj uważnie tekst „Śmiech – poważna sprawa”. Wykonaj mapę myśli na str. 79 w segregatorze.

**Zrób zdjęcie i prześlij mi do sprawdzenia!**

1. **Prawidłowe chodzenie.**

Stań pod ścianą. Przylgnij plecami do ściany – pięty, pośladki, łopatki, głowa. Pozycja ta wymusza lekkie uniesienie podbródka, wypięcie klatki piersiowej. To jest tak zwana postawa pewności siebie. Teraz w takiej postawie chodź 2-3 minuty po pokoju. Jak się czujesz?

1. **Pozycja mocy.**

Ludzie doświadczający różnych emocji zachowują się przewidywalnie. Płaczą, kiedy są smutni, śmieją się, kiedy jest im wesoło, kiedy się z kimś zgadzają, kiwają głowami. Wszystko jasne, ale teraz coś dziwnego: według ustaleń dziedziny znanej jako **psychologia proprioceptywną** ten sam proces zachodzi w odwrotną stronę — **jeżeli ludzie zaczną się zachowywać w określony sposób, będą odczuwać odpowiednie emocje.** Początkowo uznano tę tezę za wysoce kontrowersyjną, ale została już poparta wieloma eksperymentami.

W pewnym eksperymencie uczestnicy mieli koncentrować się na obrazach różnych przedmiotów przesuwających się po dużym ekranie komputerowym, a następnie ocenić, jak dalece te przedmioty im się podobały. Niektóre obrazy przesuwały się w linii pionowej (powodując, że badani zmuszeni byli potakująco kiwać głowami), a inne w linii poziomej (wywołując ruch przeczącego kręcenia głowami). Wszyscy woleli przedmioty poruszające się z góry na dół, nieświadomi, że ich mimowolne potakiwanie i przeczenie odgrywało rolę w podejmowanych decyzjach.

Dokładnie taki sam mechanizm dotyczy szczęścia. Ludzie **uśmiechają się, bo są zadowoleni, ale też czują się zadowoleni, bo się uśmiechają**. Działa to niezależnie od tego, czy jesteśmy świadomi uśmiechu, czy nie. W latach osiemdziesiątych XX wieku Fritz Strack i jego współpracownicy prosili dwie grupy badanych, by ocenili, jak dalece śmieszą ich komiksy Garyego Larsona w dwóch dość dziwacznych okolicznościach. Członkowie jednej grupy musieli przy tym trzymać w zębach ołówek w taki sposób, by nie dotykać go wargami, a należący do drugiej grupy musieli trzymać ołówek samymi wargami, bez brania go w zęby. W ten sposób uczestnicy eksperymentu nieświadomie przybierali radosny bądź zmartwiony wyraz twarzy. Wyniki pokazały, że doświadczali także emocji związanych z tymi minami — „radośni” czuli się lepiej i uznali komiksy za znacznie śmieszniejsze niż „zmartwieni”.

Inne badania dowiodły, że tak wywołany dobry nastrój nie znika z chwilą, gdy przestajemy się uśmiechać. Utrzymuje się przez jakiś czas i wywiera wpływ na nasze zachowanie, zabarwia życzliwością nasze kontakty z ludźmi i pomaga w pamiętaniu szczęśliwych wydarzeń.

Wniosek jest prosty: jeśli chcesz poczuć się lepiej, **uśmiechnij się, nawet sztucznie!**

**Dobra rada ☺**

**Uśmiech.** Istnieje cała gama „szczęśliwych” zachowań, które możesz włączyć do swojego codziennego trybu życia. Przede wszystkim częściej się uśmiechaj. Nie krótkim, powierzchownym uśmiechem, który zaraz znika z twarzy - naukowcy sugerują, że powinien on trwać od 15 do 30 sekund. Żeby twój uśmiech był jak najbardziej przekonujący, wyobraź sobie jakąś sytuację, która normalnie by cię rozbawiła. Może spotkanie z przyjacielem, dowcip. Zastanów się nad sygnałem, który przypominałby ci o regularnym uśmiechaniu się. Nastaw budzik albo komputer na odzywanie się co godzinę lub użyj bardziej przypadkowego sygnału, na przykład dzwoniącego telefonu.

**Wyprostuj się.** Twoja postawa jest równie ważna. W badaniu prze-prowadzonym przez Tomi-Ann Roberts z Colorado College uczestnicy losowo podzieleni na dwie grupy musieli spędzić trzy minuty albo siedząc z wyprostowanymi plecami, albo zgarbieni. Następnie wszyscy dostali do rozwiązania zadania matematyczne, po czym oceniali swój nastrój. **Ci, którzy siedzieli prosto, byli znacznie bardziej zadowoleni niż zgarbieni, a do tego lepiej poszło im z zadaniami.** Co ciekawe, mniej sprawdziło się to w przypadku kobiet, co skłoniło Roberts do postawienia hipotezy, że siedzenie z wypiętą klatką piersiową mogło być dla uczestniczek krępujące.

**Zachowuj się, jakbyś był szczęśliwy**. Badania, między innymi Petera Borkenaua z uniwersytetu w Bielefeld, ujawniły, że ludzie szczęśliwi poruszają się zupełnie inaczej niż ludzie nieszczęśliwi. Możemy poczuć się lepiej, zachowując się jak ci, którzy są szczęśliwi. Spróbuj chodzić swobodnie, wymachując trochę bardziej ramionami i sprężyście stąpając. W trakcie rozmowy gestykuluj, kiwaj potakująco głową podczas wypowiedzi twojego rozmówcy, ubieraj się kolorowo, Takie zachowanie na co dzień pomoże poprawić ci nastrój.

**Stosuj pozycję mocy!**

Czy wiesz, że to jak siedzisz, jak się poruszasz, ma wpływ na twoje emocje i na to, jak odbierają Cię inni ludzie? Pokazujemy dzieciom poniższą ilustrację (na FTPie). Prosimy, żeby każda osoba wybrała sobie jedną z pozycji, które znajdują się na dole. Siedzimy w tej pozycji przez minutę (ustawiamy minutnik).

Po minucie wstajemy i otrząsamy się. Teraz każde dziecko wybiera pozycję znajdującą się na górze. Przyjmujemy tą pozycję i znowu siedzimy w ten sposób przez minutę.

W jakiej pozycji czuliście większy komfort, mieliście poczucie siły?

Pozycja siły – polega na przyjęciu otwartej pozy, zajęciu jak najwięcej miejsca, wyciągnięciu się (górna część obrazka)

Pozycja słabości – polega na przyjęciu zamkniętej pozy, chowaniu się, krzyżowaniu rąk, nóg, zmniejszaniu się (dolna część obrazka)

****

**Osoby, które przybierają pozycję mocy czują się subiektywnie silniejsze i bardziej pewne siebie, od drugiej grupy, która przybrała pozycję słabości.** Co ciekawsze, badanie próbek śliny wykazało, że **u osób z pierwszej grupy wzrósł poziom testosteronu przy jednoczesnym spadku poziomu kortyzolu, podczas gdy u osób z drugiej grupy (pozycja słabości) poziom testosteronu obniżył się, a kortyzolu wzrósł.**

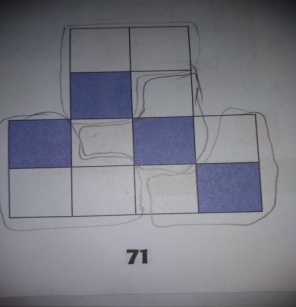
**Zadanie – każdy przybiera teraz pozycję mocy.** W tej pozycji teraz mamy stać/siedzieć przez 2 minuty. Tworzą się nowe połączenia, tworzą się nowe szlaki neuronowe. Od dzisiaj ćwiczcie codziennie pozycję mocy albo prawidłowe chodzenie. Przypominajcie sobie o tym!

Możesz zmienić w sobie więcej niż myślisz!

1. **Zachęcam was do codziennego treningu z książką, wskaźnikami, kośćmi i robienia zadań z segregatora str. 83-86**
2. **A teraz rozwiązanie zadań ze str. 71- 72, które robiliście na początku zajęć:**

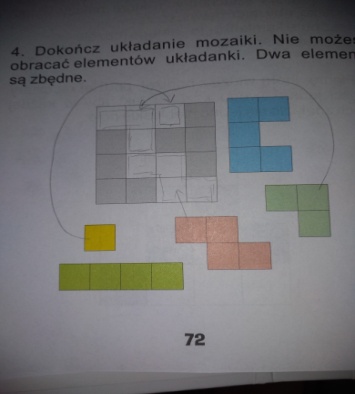
**zad. 1** – 1) 4, 2) 31.

**zad. 2**



**zad. 3** - 7 (w kółku jest suma cyfr znajdujących się przy wierzchołkach pomnożona przez dwa).

**zad. 4**



**Wierzę, że świetnie sobie poradziliście! Gratuluję.**

**Czekam na Wasze mapy myśli oraz pomiary tempa czytania i rozwiązanie testu:** [**noelcia@interia.pl**](mailto:noelcia@interia.pl)