

12 maja 2020 r.

Witam Was serdecznie.

Wszystkich tych, którzy jeszcze nie przestali mi pomiaru tempa czytania oraz rozumienia czytanego tekstu zachęcam, żeby to zrobili jak najszybciej.

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.

Na początek trochę ćwiczeń na lepszą koordynację ruchową. Proponuję różne ćwiczenia z piłką tenisową:

<https://www.youtube.com/watch?v=n6oxAEfR-08>

Wykonaj te ćwiczenia, które cię interesują i sprawiają przyjemność.

2. 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 8 zad. 1,2,3 – str. 99 -100**. Wykonajcie te zadania. Odpowiedzi prawidłowe znajdują się na końcu tego dokumentu.

3. 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. *Teraz 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.*

A. 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).**

B. 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. Zaczynij tak wskazywać, szybko przeskakując z jednego kawałka wersu na drugi. Jak maszyna do szycia... Oczy przeskakują prawo – lewo, prawo - lewo, szybciotko 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!**

C. Ciągnięcie wskaźnika – 2 min normalnie, 1 min tekst odwrócony do góry nogami, 4 min normalnie.

D. 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.

4. Test czytania.

Wracamy do **segregatora str. 101.** Przeczytaj uważnie tekst „Psychologiczna charakterystyka okresu dojrzewania”. Zrób test str. 103 i wykonaj mapę myśli na str. 104 w segregatorze.

5. Żonglowanie

Pamiętacie z poprzednich zajęć żonglowanie dwiema piłkami? Powtórzmy to ćwiczenie przez kilka minut. To ćwiczenie świetnie reguluje koordynację między dwiema półkulami mózgu.

6. Koherencja serca

Ostatnio mieliście się zastanowić, komu i za co jesteście wdzięczni. Jak się wtedy czuliście, kiedy myśleliście o osobach, którym jesteście wdzięczni, i o osobach, które są wdzięczne Wam ? Jakie emocje, odczucia pojawiły się wtedy w ciele?

Pielęgnowanie uczucia wdzięczności, może uczynić człowieka bardzo silnym. Pamiętacie Skalę Emocji? Wdzięczność jest prawie na szczycie tej skali. Ludzie wdzięczni są bardzo silnymi osobami. Ale jest jeszcze coś.

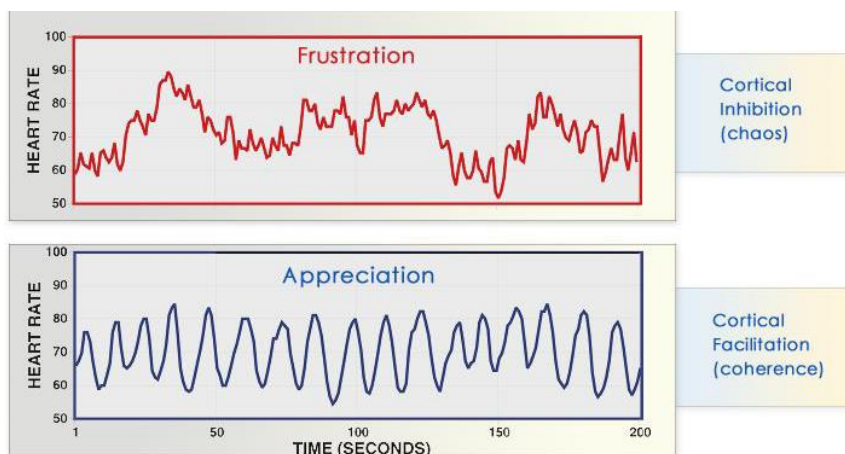
Serce, jak się okazuje to wiele więcej niż zwykła pompa tłocząca krew.

Naukowcy od wielu lat starali się zgłębić fenomen serca, zadając sobie pytanie, dlaczego to właśnie serce a nie mózg pierwsze się wykształca u płodu, a kiedy zaczyna bić – co nadal jest niewytłumaczalnym fenomenem – zaczyna wysyłać impulsy do tworzenia innych organów?

Po wielu latach badań okazało się, że serce, któremu od lat przypisywano drugorzędną rolę jest wysoce złożonym systemem ze swym własnym funkcjonalnym mózgiem.

Rytm bicia serca zmienia się diametralnie w zależności od doświadczanych emocji.

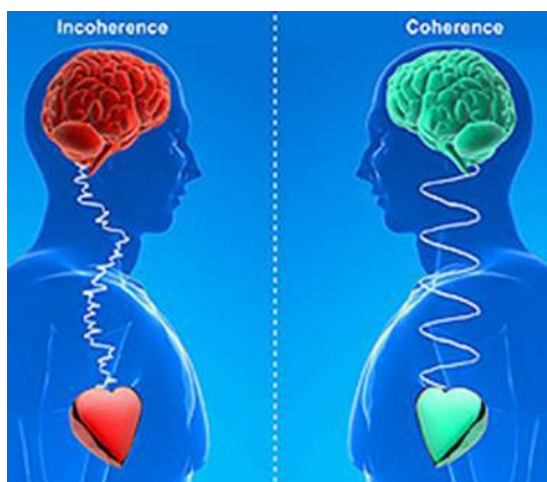
I tak negatywne emocje związane ze stresem, strachem, gniewem, nienawiścią wywołują chaotyczny beładny rytm pracy serca, z kolei emocje pozytywne – gładki i harmonijny.



Udowodniono wpływ emocji na pracę serca. Długotrwałe odczuwanie pozytywnych emocji daje początek trybowi funkcjonowania, który nazywamy koherencją (spójnością) psychofizjologiczną. Wykazano, że stan koherencji serca tworzy spójne i stabilne pole, które wysyła zrównoważone, prawidłowe impulsy do mózgu, a ten jako „podwykonawca” zajmuje się regulowaniem chemii we wszystkich komórkach ciała.

Na poziomie fizjologicznym tryb ten charakteryzuje się zwiększoną wydajnością i harmonią w funkcjonowaniu systemów ciała. Zalety psychiczne tego stanu to redukcja wewnętrznego dialogu, zredukowanie odczuwania stresu, zwiększona równowaga emocjonalna i przejrzystość myślenia.

Serce wysyła fale ciepła, światła sygnały elektryczne, magnetyczne, elektromagnetyczne. Sygnały te za pośrednictwem układu krążenia trafiają do wszystkich komórek i organów i mają właściwości regulujące.



Jak osiągnąć stan koherencji serca?

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.

W ten sposób wzbudzasz stan koherencji. **Trenuj wchodzenie w stan koherencji codziennie!** Możesz to robić w ramach koncentracji na pozytywności.

Uważa się, że jeżeli 1% jakiejś społeczności (gminy, miasta lub kraju) stosuje technikę koherencji, to w społeczeństwie automatycznie zmniejszają się negatywne tendencje, a wzrastają pozytywne.

7. Dojrzewanie

W naturze wszystko przebiega według pewnych cykli. Jest noc i dzień, jest odpływ i przyptyw. Są też pory roku – wiosna, lato, jesień, zima. Gdyby metaforycznie porównać życie człowieka do pór roku, to jaki wiek przypisałibyście poszczególnym porom roku?

Teraz jesteście w wiosnie swojego życia. Wiosną, rośliny potrzebują wody i światła, żeby latem i jesienią móc dać owoce, które zapewnią pożywienie zimą.

I tak jest też z człowiekiem. Jeżeli dobrze wykorzysta wiosnę swojego życia, to latem i jesienią, zapewniają sobie godziwą zimę (starość). Czy ma to dla Was jakiś sens? Co o tym sądzą? Jakie są Wasze obserwacje?

Jeżeli wiosną zaczniemy zanieczyszczać swoje ciała śmieciowym jedzeniem, używkami, to jaki będzie efekt na starość?

A jeżeli nie będziecie pielęgnować i rozwijać swoich predyspozycji, umiejętności?

A jeżeli będziecie dbać o swoje ciała i o swoje umysły, to jakie możliwości to Wam otworzy?

Czasami będąc młodym człowiekiem zapomina się o tym, że jakość dziś, tworzy jakość jutro.

8. Eksperyment

Potrzebne materiały:

- skorupki jajek (wystarczy małe ilości);
- ocet;
- 1 miseczka.

Przebieg eksperymentu:

Należy włożyć skorupki jajek do miseczki i wlać tyle octu, żeby je całkowicie zakrył.

Co można zaobserwować?

Po kilku sekundach powstają bąbelki. W ten sposób tworzy się gaz, który można obserwować przez dłuższy czas. Po chwili skorupki stają się słabsze i bardziej miękkie. Eksperyment przebiegnie szybciej, kiedy ocet będzie ciepły.

Wyjaśnienie:

Skorupki jajek składają się w dużej mierze z węglanu wapnia, związku bardzo rozpowszechnionego w przyrodzie, ważnego dla budowy naszych kości, ale również wchodzącego w skład marmuru czy kalcytu.

Jeśli do węglanu wapnia dodamy wody, właściwie nic się nie stanie – to dobrze, bo ostatecznie ani skorupki jajek, ani nasze kości nie powinny się w niej rozpuścić. Ale z pięcioprocentowym roztworem octu, takim np.,

który używamy w domu, węglan wapnia zaczyna natychmiast reagować. Powstaje wówczas dwutlenek węgla, który ulatnia się w postaci bąbelków. Chemicznie można to wytłumaczyć w następujący sposób: mocniejszy kwas wypiera słabszy z soli. Kwas octowy jest „kwaśniejszy” niż kwas węglowy. (Węglan wapnia jest solą kwasu węglowego). Z węglanu wapnia pod wpływem kwasu octowego tworzy się kwas węglowy – a ten się rozpada na wodę i dwutlenek węgla, co możemy zaobserwować w butelkach gazowanej wody mineralnej.

Komentarz: Słodkie, gazowane napoje są kwasem. Nie wpływają dobrze na kondycję twojego mózgu i innych narządów wewnętrznych.

9. Zachęcam was do codziennego treningu z książką, wskaźnikami, kośćmi i robienia zadań z segregatora str.107 -110

10. A teraz rozwiązanie zadań ze str. 99 -100, które robiliście na początku zajęć:

zad. 1 – pierwszy 22 na 14 (28), drugi z 28 na 12 (24), trzeci z 24 na 8 – w każdej kolumnie będzie 16 żetonów.

zad. 2- 7,5 miesiąca.