

# Efektywna nauka Grupa 3 b

12 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.

## 1. Rozpoczynamy rytuał treningowy – tworzenie nowych połączeń w mózgu – mózg to lubi!

- a. **Oddech** uwalniający emocje – zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Wydech relaksuje i oczyszcza nasze ciało. Za każdym kolejnym wydechem, odprężaj się bardziej i bardziej. Twarz, ramiona, ręce, brzuch, nogi. Całe ciało jest odprężone i ciepłe.
- b. **Koncentracja na punkcie** – 3 min (ustawiamy czas na minutniku). Zadaniem waszym jest bez mrugania wpatrywać się w czarny punkt.
- c. **Praca z podręcznikiem** (segregatorem) – spróbuj wykonać ćwiczenia na s. 115-119.
- d. **Technika Pamięciowa - Łańcuchowa Metoda Zapamiętywania** – zapamiętaj wyrazy podane na s. 120. Udało się? Brawo! Jeśli nie, nie zrażaj się i ćwicz dalej, a na pewno się uda.
- e. **Kości**
  - 6 - 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.

## 2. 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:

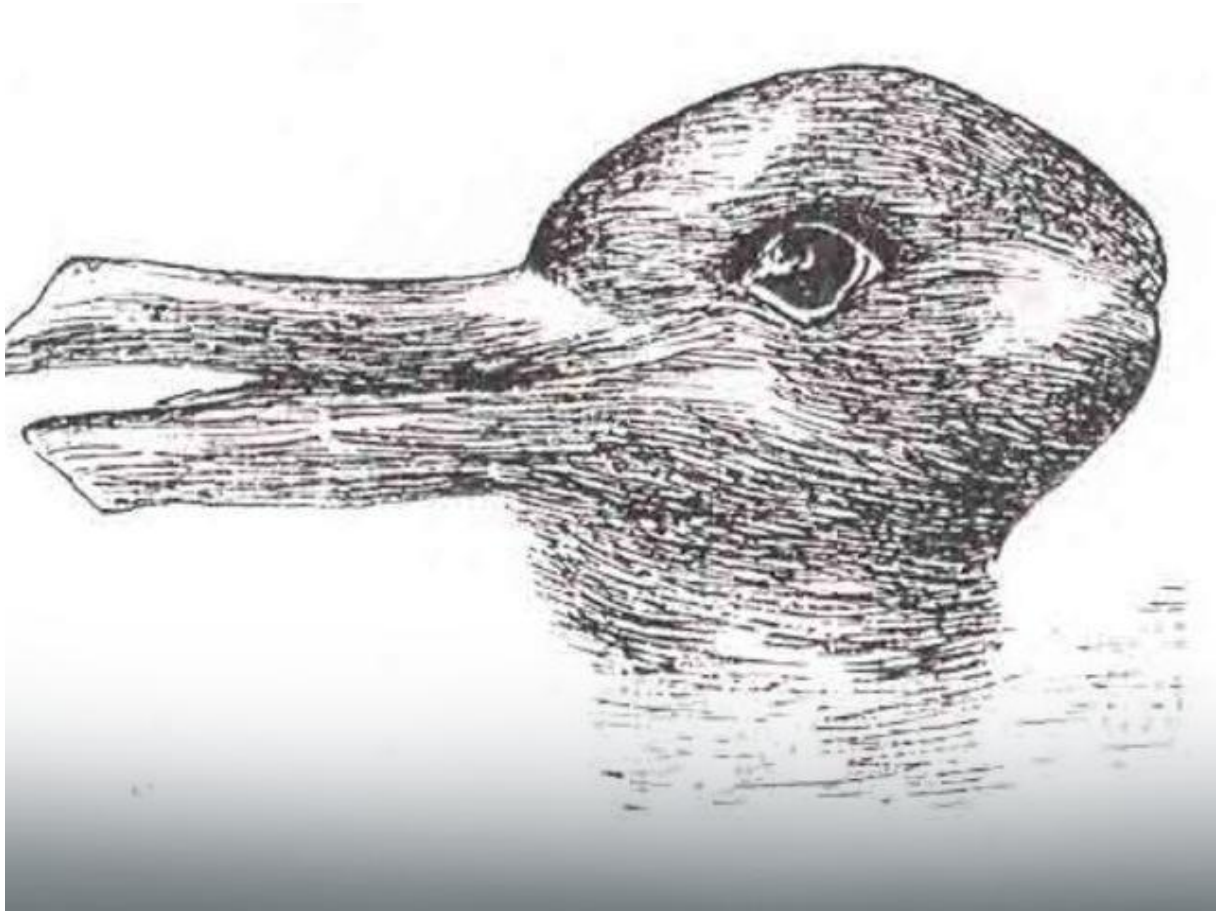
- ✓ 1 min normalnie,
- ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
- ✓ 4 min normalnie.

**3. Czytanie tekstu „Widzenie” - mierzenie tempa czytania** – s. 120 w segregatorze. Czytaj tekst ze wskaźnikiem. Poproś rodziców o zmierzenie czasu czytania. Zapisz go pod tekstem.

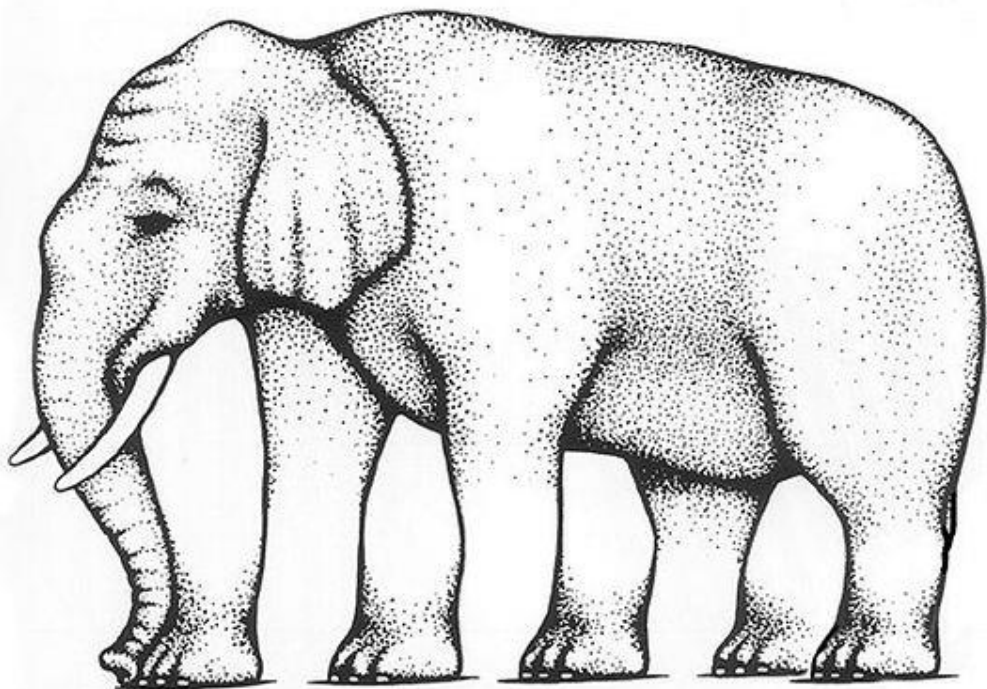
**4. Informacje dodatkowe do tekstu** – mózg wyjaśnia „niemożliwe” obrazy, porównując je ze znanymi mu zjawiskami.

Przykłady złudzeń optycznych.

Co widzisz?



Ile nóg ma ten słoń?



Widzisz kobietę czy muzyka?



## 5. Trening domowy.

W wolnych chwilach poćwicz swój mózg – segregator s. 123 -126.

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

**Wyślij mi swoje zdjęcie podczas pracy, czytania ze wskaźnikiem lub wykonane ćwiczenia. Czekam!**

Ewa Sapieszko