

28 kwietnia 2020 r.

Witam Was serdecznie i 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.

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.

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.

Pomyśl o sytuacji, kiedy robisz coś dobrze i czerpiesz przyjemność z wykonywania tej czynności.

Zauważ, że żeby wykonywać to, co lubisz dobrze, korzystasz ze swoich wewnętrznych zasobów, umiejętności, cech. Jakie to zasoby, czyli jakie cechy, możliwości umiejętności wykorzystujesz?

Zauważ teraz, że kiedy myślisz o swoich zasobach wewnętrznych, pojawiają się w Tobie przyjemne emocje i uczucia.

Zrób więcej przestrzeni tym uczuciom. Pozwól, żeby ogarnęły całe Twoje ciało.

Budzenie w sobie olbrzyma.

Otwórzcie segregatory – **Spotkanie 5 zad. 1,2,3,4**. Wykonajcie te zadania. Odpowiedzi prawidłowe znajdują się na końcu tego dokumentu.

Na poprzednim spotkaniu poznaliście nową metodę zapamiętywania – **łańcuchową Metodę Zapamiętywania (ŁMZ)**. Przypomnijcie ją sobie i wykonajcie **ćwiczenie z segregatora str. 61**. Poćwiczcie, to ćwiczenie wzmacnia Waszą pamięć, wyobraźnię, kreatywność.

Udało się ? Wspaniale!

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, szybkoitko 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.

4. Test czytania.

Wracamy do **segregatora str. 63**. Czas zmierzyć ponownie Wasze tempo czytania. Pamiętacie, jak robiliśmy to w szkole? Przygotuj minutnik i zmierz dokładnie czas, jakiego potrzebujesz do przeczytania tekstu „Wszechświat”. Wynik zanotuj (np. 3 min 6 s), a następnie bez zaglądania do tekstu zrób test ze str. 66.

Prześlij mi wyniki!

5. Zabawa ilościami.

Wszechświat jest ogromny. Tak ogromny, że ludzki umysł, nie jest w stanie sobie tego wyobrazić.

Jak sądzicie, ile czasu musielibyście liczyć do 1000? (18 min)

A do miliona – ile czasu zajęłoby wam liczenie? – 34 dni (czyli ponad miesiąc) przez 8 godzin dziennie – zakładając, że odliczamy co sekundę

A do miliarda ile czasu musielibyśmy liczyć? 80 lat przez 8 godzin dziennie.

A ile czasu by nam zajęło policzenie gwiazd, które widzimy na niebie? Jak sądzicie?

Z Ziemi, gołym okiem jest widoczne zaledwie 2500 gwiazd. Światło reszty gwiazd nie dociera do Ziemi, pochłania je kosmiczny pył, planety itp. Gdyby to światło docierało, to niebo nocą byłoby całe jasne – gwiazdy punkt przy punkcie.

Czyli na naszym niebie widzimy zaledwie kilkaset gwiazd, policzylibyśmy je w kilkanaście minut.

Jaka jest właściwa odpowiedź?

Grosz podwojony każdego dnia (czyli w drugi dzień mamy 2 grosze, w trzeci dzień mamy 4 grosze, w czwarty dzień mamy 8 groszy, w piąty dzień mamy 16 groszy, w szósty dzień mamy 32 grosze itd.) po upływie 30 dni da nam:

- a. 3 zł
- b. 18 zł
- c. 250 zł

d. 10 000 000 zł – to jest właściwa odpowiedź! Warto mieć kalkulator i sprawdzić 📱

Jeżeli kartkę złożymy na pół, a potem jeszcze raz na pół i jeszcze raz na pół i tak 100 razy, to jaką grubość będzie miała złożona kartka? – 4 tys. lat świetlnych

Ktoś by Ci powiedział – sprzedam Ci super samochód/dom itp. Ale na polu szachownicy w pierwszy dzień masz położyć jedno ziarenko, na drugim polu w drugi dzień dwa ziarenka, na trzeci dzień na trzecim polu cztery ziarna a na czwarty dzień 8 ziaren i tak dalej. Szachownica ma 64 pola. Czy się zgodzisz?

Gdybyś się zgodził, to miałbyś problem, bo, żeby uzyskać taką ilość ziaren, żeby móc nimi zapełnić 64 pola, trzeba by było osuszyć wszystkie oceany i obsiać całą ziemię kilka razy, żeby móc zebrać taki plon.

6. Jesteś jak Wszechświat

Do Ziemi dociera światło gwiazd (tak jak światło Słońca). Odległość Słońca od Ziemi (wiecie już) wynosi 8 minut świetlnych. Czyli gdyby słońce zgasło w tej chwili, to my dopiero po ośmiu minutach dowiedzielibyśmy się o tym.

Może być tak, że widzisz jakąś gwiazdę na niebie, która już nie istnieje, tylko jej obraz w postaci wiązki światła wciąż jeszcze podróżuje. Jakaś gwiazda się urodziła, ale jej światło jeszcze nie dotarło do Ziemi i dowiemy się o tym za kilkadziesiąt lat...

Gwiazd na niebie są miliardy. Nawet jeżeli ich nie widzimy, to one tam są. Przestonięte, ale cały czas świecą.

Czyli widzimy (jesteśmy świadomi) tylko małego wycinka wszechświata. Reszta jest przed nami ukryta.

Czyż nie tak samo jest z nami? Czyż nie dostrzegamy tylko wąskiego wycinka swoich możliwości i potencjałów?

Dlaczego akurat taką muzykę lubisz, ubierasz się w taki a nie inny sposób, uprzedzeni jesteśmy do jednych a przyjaźnie nastawieni do innych (a czemu nie na odwrót)? Dlaczego takie a nie inne myśli przychodzą Ci do głowy?

Czy ktokolwiek chce ponosić porażki, chce, żeby mu się nie udawało, chce być słabym uczniem itp.? To dlaczego jednym się udaje a innym nie? Od czego to zależy?

Sukces zależy od myśli, przekonań i postaw, które mamy w nieświadomości.

Nie zdajemy sobie sprawy, że dużo naszych decyzji bierze swój początek w nieświadomości. W nieświadomości też są nasze talenty i możliwości.

Dlaczego warto o tym wiedzieć?

Bardzo duży wpływ na wyniki osiągane przez uczniów w szkole ma obraz siebie, czyli zbiór przekonań, które ci mają na własny temat. Zbiór tych przekonań tworzy swoiste oprogramowanie, które może zdeterminować osiągnięcia intelektualne.

Opowiem Wam historię:

Pewien uczeń miał na początku szkolnej kariery problemy z arytmetyką. Jego nauczycielka i rodzice doszli do przekonania, że jest „słaby z matematyki”. Uczeń ten nie protestował przeciw tej ocenie, gdyż jego stopnie z arytmetyki całkowicie ją potwierdzały. Pewnego dnia doznał nagłego olśnienia: znalazł rozwiązanie problemu matematycznego, którego nikt w klasie nie potrafił rozgryźć. Gdy powiedział to głośno, klasa wybuchła śmiechem. Ale on niezrażony podszedł do tablicy i rozwiązał zadanie. Wtedy zrozumiał, że potrafi pojąć arytmetykę. Uwierzył we własne siły i nie miał odtąd problemów z tym przedmiotem. Badania dowodzą, że dotyczy to większości uczniów z problemami w szkole.

Negatywna myśl działa jak zasłona, która przysłania nasz potencjał.
Co się stało z chłopcem, który przestał wierzyć w swoją negatywną myśl?

7. Eksperyment

Na koniec proponuję Wam eksperyment do przeprowadzenia w domu. Obejrzyj film i spróbuj przeprowadzić podobny eksperyment.

Chromatografia bibułowa

<https://www.youtube.com/watch?v=LVsf5cEvblY>

Czego dowodzi ten eksperyment?

Tak jak liście i trawa zmieniają swoje barwy, tak i Ty możesz zmienić kolor swoich myśli!

Wszyscy mamy jakieś wyobrażenia na swój temat. Wyobrażenia twoje o sobie, wywierają olbrzymi wpływ i mogą zdecydować o tym, czy staniesz się tym, kim chcesz i czy osiągniesz w dorosłym życiu to, co ma dla ciebie wartość.

8. Zachęcam was do codziennego **treningu** z książką, wskaźnikami, kośćmi i robienia zdań z segregatora str. 67- 70.

9. A teraz rozwiązanie zadań, które robiliście na początku:

1-0,

2-jest tysy,

3-



4 – pierwszy od lewej w górnym rzędzie.

Wierzę, że świetnie sobie poradziliście! Gratuluję.

Czekam na Wasze pomiary tempa czytania i rozwiązanie testu: noelcia@interia.pl