

## **Projekt TABLET I FIOŁKA-Naukowa demolka kl. VIa**

***Kochani, pytacie mnie, jak macie ćwiczyć w czasie tych zajęć. W dalszym ciągu zachęcam Was do pracy, wybieram, co prawda ćwiczenia, które możecie wykonać samodzielnie, ale przy niektórych ważne jest wsparcie innych osób, może rodzeństwa, rodziców, dziadków? Żeby dobrze je wykonać, należy przeczytać scenariusz, ale przecież po to tu jesteście, prawda? Zachęcam do pracy pomimo nietypowych warunków, przecież wszyscy chcemy osiągnąć sukces!***

### **Na wstępie proponuję:**

Ciało można rozluźnić bardzo szybko, nabierając dużo powietrza w płuca jednocześnie, napinając wszystkie mięśnie na kilka sekund, po chwili rozluźniamy na raz wszystkie mięśnie i wypuszczamy powietrze.

Położ się bądź usiądź wygodnie. Weź głęboki wdech i z wydechem zamknij oczy i jeszcze jeden głęboki wdech i powolny wydech.

Teraz weź wdech, wstrzymaj oddech i mocno napnij wszystkie mięśnie, mocno, mocno, mocno, mięśnie twarzy, klatki piersiowej, ręce, brzuch nogi, wszystko bardzo napięte i wydech i rozluźnij całe ciało...

I jeszcze raz... weź wdech, wstrzymaj oddech i mocno napnij wszystkie mięśnie, mocno, mocno, mocno, mięśnie twarzy, klatki piersiowej, ręce, brzuch nogi, wszystko bardzo napięte i wydech i rozluźnij całe ciało... I jeszcze raz napnij wszystkie mięśnie na trzy sekundy... i z wydechem relaks...

Weź głęboki wdech i wydech...i z kolejnym wydechem odpręż się jeszcze bardziej...

**To ćwiczenie jest dość ważne, pracujecie w nietypowych warunkach.**

***Teraz będziesz wywoływał konkretne sceny i obrazy na swoich półkulach mózgu, byłoby świetnie, gdybyś zrobił to, słuchając muzyki i angażując kogoś do czytania.***

Po lewej stronie wyobraź sobie wschód Słońca...  
Po prawej –zachód Słońca...  
Po lewej –płatek śniegu...  
Po prawej -bałwana...  
Po lewej -dotykasz miękkiego koca...  
Po prawej -dotykasz szorstkiej cegły  
Po lewej -nagle słyszysz świerszcza...  
Po prawej –wycie wilków....  
Teraz po lewej stronie czujesz zapach lasu...  
Po prawej -zapach mydła...  
Po lewej -czujesz smak banana...  
Po prawej stronie smakujesz cytrynę...  
Po lewej -jedziesz na koniu, który brnie w śniegu, pod kurtką masz schowanego małego kotka i jesz miętówkę...  
Po prawej –leżysz na plaży, czujesz zapach olejku do opalania, a stopy delikatnie obmywają ci przyptywające i odpływające morskie fale i żujesz gumę owocową.

***Przypominam, że ćwiczenie nosi nazwę gładzenie jaszczurki.***

Jaszczurka wygładzona, Nakarmmy teraz Lwa:  
Stan zasobów jest po to, żeby przypomnieć ci, że już jesteś wartościowym człowiekiem, że masz mózg, który uczy się i tworząc nowe połączenia, staje się bystrzejszy i inteligentniejszy. Przypomnij sobie jakiś sukces, który odniosłeś/aś w życiu. Nie musi to być nic wielkiego, na przykład zapamiętałeś/aś wszystkie elementy z podręcznika techniką pamięciową... Przypomnij sobie przyjemne uczucie, które wiązało się z osiągnięciem tego sukcesu. Skoncentruj się **na POZYTYWNOŚCI**, czyli na przyjemnych uczuciach wynikających z tego doświadczenia przez długość 4 oddechów, chłoń te przyjemne uczucie każdą komórką ciała.

**Eksperyment.** Będziemy teraz obserwować swoje myśli. Możesz zamknąć oczy lub pozostać z otwartymi. Przez chwilę wejdź w stan oczekiwania. Po chwili w Twoim umyśle pojawi się myśl. Nie opieraj się jej. Zdziw się... Nadaj tej myśli tytuł, i pozwól jej odpłynąć i wejdź w stan oczekiwania na kolejną myśl. Kiedy się pojawi, zdziw się, nadaj jej tytuł i pozwól odpłynąć. Niczego nie oceniaj. Zwracaj uwagę też, co się dzieje w

Twoim ciele, kiedy pojawiają się myśli. Wszystkim im nadawaj tytuły i pozwól odpływać.

Czas ćwiczenia około 3 minuty. Nadaj tytuły myślom i pozwól im odpłynąć.

### **Przyjemne ćwiczenie?**

Czego doświadczyliśmy? Czy w umyśle pojawiały się myśli? Strumienie myśli? Czy kiedy nadaliście im tytuł, to czy odpływały? Jak się czuliście, kiedy obserwowaliście w ten sposób swój umysł? I bardzo ważne pytanie: czy myśli, które się pojawiały w Waszym umyśle, to były myśli, które w **TYM WŁAŚNIE MOMENCIE** **CHCIELIŚCIE** myśleć?

Czy zdarza się, że robisz coś, po czym łapiasz się na tym, że już od pół godziny myślisz o czymś innym, a robota „leży”? Oznacza to, że zagarnął Cię strumień myśli.

### **Justyna Kowalczyk**

wyobraź sobie że biegnie i nagle zagarnąłby ją strumień myśli? Zapomniałaby, gdzie ma biec. Kiedy jesteś w strumieniu myśli, mówimy, że jesteś w stanie nieświadomym. Kiedy obserwujemy swoje myśli, jesteśmy w stanie **UWAŻNOŚCI** – to wyższa aktywność naszego mózgu.

Wszyscy, którzy odnoszą sukcesy, potrafią się skoncentrować na tym, co robią i być w działaniu na 100%.

Wtedy działanie przynosi najlepsze rezultaty. Psychologowie nauczyli skakać Małysza „bez głowy”, to znaczy w jego umyśle nie było myśli. Zwróć uwagę, Adam nigdy nie mówił, że przyjechałem ,żeby wygrać. On mówił –przyjechałem, żeby oddać jak najlepszy skok. To samo mówi Justyna Kowalczyk i każdy wielki mistrz. Koncentracja, to korzeń sukcesu. Kiedy jesteś w stanie uważności wszystko idzie lepiej, szybciej...

### **Czym jest koncentracja ?–**

to umiejętność wychodzenia poza strumień myśli. Wejście na poziom uważności/obecności.

**Teraz poproś kogoś o odczytanie słów:** kaczką, młotek, beczka, otwór, łoś, sanki, płot, jajecznicą, dół, czekolada, poduszka, statek, turban, igła, mleko.

Twoje zadanie polega na tym, aby wypisać zapamiętane słowa na kartce.

### ***Czy wieczorem będziecie jeszcze pamiętać te słowa?***

Żeby informacja z pamięci krótkotrwałej „przeszła” do pamięci długotrwałej, musi być w specyficzny sposób obrócona, albo kilkakrotnie powtórzona. Do obróbki informacji służą nam techniki pamięciowe, Mapy Myśli, Piktogramy.

Jakiegokolwiek lepsze zapamiętanie informacji z przeczytanej książki wiąże się przede wszystkim z obróbką, opracowaniem tych informacji i/lub z powtarzaniem.

Do przetwarzania informacji, które pomogą nam zakodować je w pamięci długotrwałej służą m.in. techniki pamięciowe, mapy myśli. Dotychczas poznaliście zakładkowe metody zapamiętywania –dzisiaj poznacie bardziej zaawansowaną technikę **Łańcuchową Metodę Zapamiętywania**.

Oto jak działa ta technika:

Mamy do zapamiętania 10 wyrazów:

krzesło, lustro, kwiaty, ciasto, buty, konserwa, obraz, parasol, krowa, talerz.

Aby zapamiętać te wyrazy metodą ŁMS należy posłużyć się skojarzeniami. Pierwszym słowem na liście jest krzesło, które należy połączyć z lustrem? Można wyobrazić sobie na przykład, że bierzemy dobrze nam znane krzesło (przy którym pracujemy) i z wściekłością rzucamy nim w lustro, słyszymy brzęk tłuczonego szkła, kaleczymy się tym szkłem, łamiemy krzesło. Trzecim słowem z naszej listy są kwiaty. Zapominamy teraz o poprzednim obrazie, i skupiamy się na połączeniu słów: lustro i kwiaty. Może być w tym pomocny obraz, w którym główną rolę będą grały te właśnie słowa. Np.: otrzymujemy z jakiejś ważnej dla nas okazji bukiet pięknych, świeżych, pachnących kwiatów, ale kwiaty te zamiast liści, mają dziesiątki małych lusterek, w których możemy się przeglądnąć.

Albo: przychodzi do nas olbrzymie lustro na urodziny, jako prezent od kogoś znajomego i nie dość, że składa nam życzenia to jeszcze wręcza nam nasze ulubione kwiaty, po czym przekracza próg mieszkania i rozpryskuje się na drobne kawałki –i tak dalej.

## **Pamięć doskonała.**

Pamięcią doskonałą rządzą dwa podstawowe czynniki, amianowicie wyobraźnia i skojarzenia. Jednym słowem, jeśli chcesz coś zapamiętać, musisz skojarzyć, połączyć nową informację z czymś już znanym, zapamiętanym wcześniej, wykorzystując siłę swojej wyobraźni.

Aby mieć doskonałą pamięć, nasza wyobraźnia powinna tworzyć „żywe” obrazy i skojarzenia. Jeśli więc stosując wraz ze mną nowe dla ciebie techniki miałeś problemy z zapamiętaniem jakiegoś słowa lub ciągu słów, to jedną z przyczyn może być to, iż obraz stworzony w twojej wyobraźni nie był w pełni doskonały lub, co też jest dużą przeszkodą, była to praca mojej, a nie twojej wyobraźni, były to moje, a nie twoje skojarzenia!

W tym rozdziale dowiesz się więc, jak tworzyć lepsze, doskonalsze, bardziej wyraziste obrazy i jak udoskonalić pamięć.

**Zatem zapamiętujemy słowa, które usłyszeliście na początku.**

**A teraz czas na ćwiczenia znane:**

1.Kości .

2.Gimnastyka oka– przeskok z punktu na punkt.

## **Trening czytelniczy**

Kartkowanie-Kilka przeskoków ze strony na stronę-Dostrzegaj grupy wyrazów, które wskazuje wskaźnik, ale nie musisz ich rozumieć. Rób to coraz szybciej –tempo postrzegania .Śpiewaj w myślach piosenki.

Czas:

1 min normalnie

1 min tekst odwrócony do góry nogami

**Ciągnięcie wskaźnika** -Podkreślaj wskaźnikiem każdy wers, dostrzegaj ostro wszystkie wyrazy.  
Odwróć książkę do góry nogami. Podkreślaj wskaźnikiem każdy wers. Technika poruszania wskaźnika po tekście 3 min normalnie, 2 min tekst odwrócony do góry nogami, dostrzegaj ostro wszystkie wyrazy w wersie. Śpiewaj w myślach piosenki.  
wersie  
Pamiętaj, by książki były ustawione pod kątem.

Zwróć uwagę, żeby się rozluźnić, 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 teraz:**

Zamknij oczy. Weź głęboki wdech i wydech.  
Poproś, by ktoś z rodziny przeczytał ci poniższy tekst:  
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! Teraz można otworzyć oczy.

***Jeżeli nie jesteś zmęczony, możesz poznać jeszcze jedną metodę***

## **MAPY MYŚLI**

Mapa myśli -notatka, która jest graficznym wyrazem myślenia wielokierunkowego (lateralnego); jest to przeniesienie wielowymiarowej rzeczywistości na dwuwymiarową płaszczyznę.

Podczas wykonywania tradycyjnych notatek nasz mózg nudzi się! A co się z nim wtedy dzieje? Wpada w stan odrętwienia, rozkojarza się, zasypia. Na samą myśl o nauce czujemy, że ogarnia nas senność . Ta negatywna reakcja bierze się z kilkusetletniego nawyku zapisywania myśli przy wykorzystaniu mniej niż połowy funkcji kory mózgowej . Co więcej, nie staramy się skoordynować czynności prawej półkuli z lewą, choć niepomiarne zwiększyłoby

to sprawność procesów umysłowych. Narzuciliśmy swoim szarym komórkom system notowania, który sprzyja odrzucaniu i zapominaniu informacji. Jest oczywiste, że ponosimy surowe konsekwencje tych nawyków.) Nasze tradycyjne notatki są więc nudne, monotonne, zbyt długie, z trudem je zapamiętujemy, nie pobudzają umysłu do twórczej pracy, podczas wykonywania i czytania ich tracimy czas.

Negatywne konsekwencje tradycyjnych notatek dla pracy mózgu

wg. T. Buzana

1. Nasz mózg traci zdolność koncentracji, karmimy go jednostajnym ciągiem danych.
2. Niektórzy popadają w zwyczaj robienia notatek z notatek, co jest zarówno czaso- jak i pracochłonne.
3. Tracimy wiarę w siebie, zapal do nauki i ciekawość świata.
4. Stajemy się przygnębieni i sfrustrowani, zniechęceni i znudzeni
5. Im ciężiej pracujemy, tym gorsze wyniki osiągamy, ponieważ działamy na swoją niekorzyść.

Wniosek z tego płynie jeden: notatki linearne nie pozwalają nam twórczo i swobodnie myśleć, są przeszkodą w „ruszaniu głową”.

## Myślenie wielokierunkowe

Czy wiesz co dzieje się w Twoim mózgu, gdy słuchasz muzyki, wąchasz kwiaty, jesz ulubioną potrawę lub oddajesz się wspomnieniom?

Wszystko co nas otacza: słowa, smaki, liczby, kolory, obrazy, zapachy, dźwięki wywołuje w naszym umyśle jakieś skojarzenia, każde skojarzenie ma następnie sieć dalszych połączeń. Taki system jest Twoją własną bazą danych, cała wiedza jaką posiadasz tworzy nieskończenie skomplikowaną mapę umysłu.

„Mózg człowieka można porównać do gigantycznego biokomputera, istnej maszyny skojarzeń łańcuchowych (Branching Association Machine-BAM). Miliony połączeń i więzów tworzą pajęczynę, w którą schwyte zostają wszystkie napływające dane. Przypomina to budowę neuronu z jego centralnym ciałem i tysiącami promieniście rozchodzących się dendrytów. W skali całego mózgu są to miliardy komórek nerwowych, których wypustki łączą się i splatają, tworząc niewyobrażalnie złożoną sieć. Myślenie wielokierunkowe odwołuje się do „promieniowania” ciągów

skojarzeń z centralnego punktu lub ku niemu. Nasze myśli nie biegną wytyczonymi torami krętek czy linijek. Naturalnie i spontanicznie rozchodzą się promieniście we wszystkich kierunkach.” (Buzan) Do takiego sposobu myślenia można dotrzeć za pomocą mapy myśli, ponieważ każda mapa myśli rozchodzi się promieniście od centralnego obrazu, a każde następne słowo staje się kolejnym centrum.

Taką mapę można rozbudowywać w nieskończoność i wciąż uzupełniać. Takie mapy zawierają przestrzeń, czas i kolor .

**To oczywiście była teoria, którą znacie, ponieważ taką technikę stosujemy często na zajęciach z jęz.polskiego, a można jej także używać na innych przedmiotach**



Źródło:

<https://www.gosc.pl/doc/5426187>. Mapy myśli



Nauka zintegrowana - to taka, która angażuje w pełni potencjał naszego umysłu. Powoduje, że nasz mózg może łatwiej i szybciej może zapamiętać nowe informacje.

Kroki:

Przeczytaj tekst pionowo.

W ten sposób mózg wstępnie zaznajomi się z treścią tekstu. Wydaje się, że podczas takiego czytania, my nic nie rozumiemy, ale okazuje się, że mózg i tak przetwarza informacje mimo, że nie zarejestrowaliśmy ich świadomie.

Przeczytaj tekst szybko

–wers po wersie.

Skoncentruj się na treści –o czym jest ten tekst?

Zrób kilka piktogramów– narysuj kilka piktogramów do kluczowych treści tekstu. Rysowanie jak już wiesz, uruchamia prawą półkulę mózgu. W ten sposób większa powierzchnia mózgu bierze udział w procesie uczenia się.

Rozpoczynasz również w ten sposób obróbkę tekstu i transfer danych do pamięci długoterminowej. Dzięki temu, że większa powierzchnia mózgu bierze udział w kodowaniu informacji, ułatwi to w przyszłości ich wydobyć z pamięci krótkoterminowej.

Zrób mapę myśli do tekstu

–generalnie przygotowując się do sprawdzianu, powinniśmy zrobić mapę myśli z materiału, który mamy do nauczenia się. Mózg łatwiej uczy się z Map Myśli niż z czytanego tekstu. Podczas sprawdzianu będzie Ci łatwiej przypomnieć (wydobyć z mózgu) informacje, które były „obrobione” przy pomocy Mapy Myśli.

Zapamiętaj daty, trudne pojęcia technikami pamięciowymi – techniki pamięciowe również angażują naszą prawą półkulę w proces uczenia się .

Eksperymenty:

Czym możemy zatkać słoik? –wylewamy wodę na folię. Folia nie przepuszcza wody. Kiedy nałożymy folię na szyjkę od butelki i odwrócimy ją, to woda nie będzie wyciekała.

-Wylewamy wodę na gazę. Gaza przepuszcza wodę. Ale kiedy naciągniemy gazę na szyjkę butelki i odwrócimy ją, to okaże się, że woda nie cieknie!!!

-Naciągamy gazę na szklanekę/słoiki z wodą i odwracamy do góry nogami (UWAGA: robimy te eksperymenty nad miską). Gaza nie przepuszcza wody.

Dlaczego tak się dzieje –cząsteczki wody są tak bardzo silne, że tworzą pomiędzy niemi gazy nieprzepuszczalny kożuszek. Tak silne są cząsteczki wody.

Wniosek:

wydawało się, że gaza przepuści wodę, jednak woda jest na tyle silna, że nie pozwoliła się wylać. Poczucie Własnej Wartości czyni was silnymi. Jeżeli je odkryjecie, będziecie jak cząsteczki wody,

***Kochani, zachęcam was do czytania, rysowania i eksperymentów. Przypominam, że każdy pracuje w wolnej chwili i odpowiednim dla siebie tempie. Praca ze scenariuszem, który wam opracowałam, na pewno nie jest taka, jak nasza wspólna praca w klasie, ale musicie pamiętać, że:***

***GŁUPCEM JEST TEN, KTO CHCE, BY W ŻYCIU BYŁO ŁATWO!  
Bardzo proszę o przysyłanie mi zdjęć z waszych ćwiczeń na e-mail:bozenamucha15@wp.pl Czekam na wasze mapy mentalne.***

***Przedmiot wybrany przez was dowolny.***