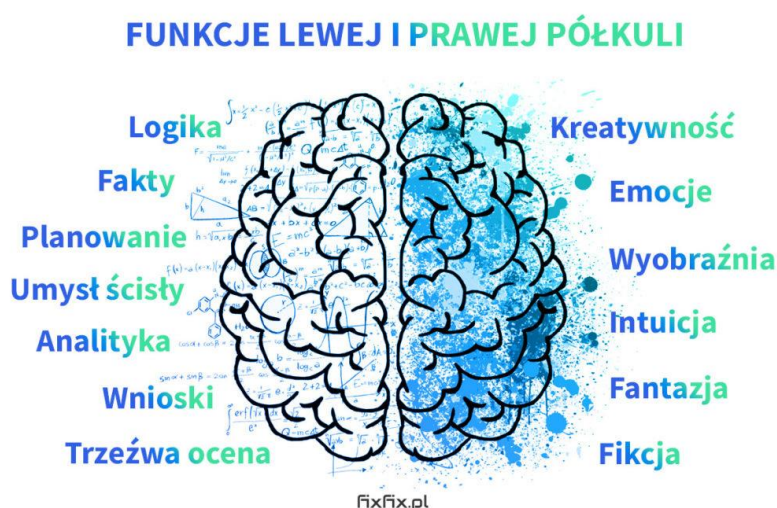


Temat: Półkule mózgu i ich wpływ na proces uczenia się.

Cel: Zapoznanie z funkcjami półkul mózgowych oraz ich znaczeniem w codziennym życiu. Ćwiczenia rozwijające współpracę półkul mózgowych.

1. Czy wiesz, że...?

Nasz mózg podzielony jest na dwie półkule – prawą i lewą, które są ze sobą w ciągłej, aktywnej komunikacji, Uzupełniają się i wspierają. Każda z nich ma zupełnie inne zadania, pełni różne funkcje. Dzięki lewej półkuli mózgu możesz mówić oraz rozumieć to, co mówią do ciebie inni. To ona odpowiada za logiczne myślenie, analizowanie, wykonywanie obliczeń matematycznych i pisanie. Natomiast dzięki prawej półkuli możesz być artystą! Możesz także myśleć abstrakcyjnie, być kreatywnym i wymyślać nietypowe rzeczy oraz kierować się swoją intuicją. Prawa półkula jest również odpowiedzialna za Twoje emocje.



Jedna z półkul zazwyczaj nazywana jest naszą półkulą dominującą, czyli taką, której używamy częściej. Częstotliwość korzystania wpływa na jej rozwój oraz na to, że chętniej wykonujemy czynności, za które jest odpowiedzialna. Okej, załóżmy, że prawa półkula jest moją dominującą - co z tego wynika? Warto wiedzieć, w czym jestem dobry, z czym sobie poradzę. Nie oznacza to jednak, że mam zrezygnować z działania półkuli lewej. Jej funkcjonalność też jest mi potrzebna i powinienem z niej korzystać, ćwiczyć ją, by rozwijała się coraz bardziej.

Najważniejsza jest jednak współpraca między dwiema półkulami. Naukowcy często porównują działanie jednej półkuli do posługiwania się tylko jedną ręką. Można w ten sposób funkcjonować, jednak zdecydowanie łatwiej byłoby posługiwać się dwiema. W praktyce nie jest oczywiście możliwe, abyśmy korzystali tylko z jednej części mózgu – w każdej chwili do pracy zaangażowany jest cały mózg.

2. Po co ćwiczyć nasz mózg?

Kiedy się uczymy, obie półkule powinny pracować synchronicznie, wtedy każda z nich osiąga więcej. Wprowadzenie ćwiczeń gimnastyki mózgu powoduje szybką zdolność uczenia się i zapamiętywania, pomaga w koordynacji ruchowej, jest dobrym sposobem na odstresowanie oraz pozwala spędzić czas na radosnej zabawie. Ćwiczenia na rozwój mózgu są odpowiednie dla osób w każdym wieku. Można je wykonywać codziennie.

3. Rozwijamy współpracę naszego mózgu

Wykonaj poniższe ćwiczenia.

Ćwiczenie 1 - ucho – nos

Wszystko, co musisz zrobić, to dotknąć nos prawą ręką i złapać prawe ucho lewą ręką. Następnie zamień pozycję dłoni – złap nos lewą ręką i dotknij lewe ucho prawą ręką. Zadanie za pierwszym razem może być trudne, ale warto je ćwiczyć. Dzięki temu koordynujesz pracę półkul.

Ćwiczenie 2 - rysowanie lustrzane

Weź dwie kredki różnego koloru oraz kartkę. Obiema rękami zacznij symetrycznie rysować spirale, kwiatki, możesz spróbować też trudniejszych rysunków. Super! Właśnie zsynchronizowałeś obie półkule.

Ćwiczenie 3 - kolory

Nazwij kolory, których użyto do napisania poniższych wyrazów. Zrób to w ciągu 15 sekund.

ŻÓŁTY NIEBIESKI POMARAŃCZOWY
CZARNY CZERWONY ZIELONY
FIOLETOWY ŻÓŁTY CZERWONY
POMARAŃCZOWY ZIELONY CZARNY
NIEBIESKI CZERWONY FIOLETOWY
ZIELONY NIEBIESKI POMARAŃCZOWY

Udało się? Brawo! Pomiędzy Twoimi półkulami powstał konflikt. Prawa próbuje nazwać kolory, lewa natomiast analizuje definicje wyrazów. Dzięki temu mózg jest wybijany ze schematów myślenia. To ćwiczenie może być pomocne, gdy czeka Cię burza mózgów, czy praca kreatywna.

4. Co dalej?

W następnym tygodniu otrzymacie materiały, jak w łatwy i skuteczny sposób zapamiętywać nowe informacje. Dowiedziecie się, co to są mnemotechniki oraz jak je wykorzystywać w procesie nauki. Będą również praktyczne ćwiczenia. Jednak już teraz możecie zrobić kilka rzeczy, dzięki którym uczenie stanie się odrobinę łatwiejsze, a najbliższe dni przyjemniejsze:

- Zaplanuj swoje dni – wyznacz czas, który będziesz poświęcał na naukę, obowiązki domowe, odpoczynek i czynności, które sprawiają Ci radość. Staraj się konsekwentnie realizować swój plan.
- Wysypiaj się. Prawidłowa ilość snu znacząco wpływa na Twój nastrój. Spróbuj spać w stałych godzinach, około 8-9 godzin dziennie.
- Odżywiaj się zdrowo. Pamiętaj o warzywach, owocach, zdrowych przekąskach. Pij wodę.
- Przygotuj miejsce swojej pracy – przewietrz pokój, usuń przedmioty, które mogą Cię rozpraszać, zadbaj o porządek, wycisz telefon. Rób przerwy w nauce. Twój mózg potrzebuje tego.
- Spędzaj czas ze swoją rodziną. Kontaktuj się z kolegami i koleżankami, rozmawiajcie ze sobą online.
- Pamiętaj, że masz wsparcie. Możesz kontaktować się z wychowawcą, nauczycielami, psychologiem szkolnym w razie pytań i wątpliwości.

Trzymam za Was kciuki!
psycholog szkolny Maja Pussak