

## Techniki uczenia, klasy 4

Temat: Półkule w mózgu za co odpowiadają i jak można je ćwiczyć.

Cel:

- dowiem się, za co odpowiadają półkule mózgu oraz jak można je ćwiczyć.

**MÓZG** – to swego rodzaju centrum dowodzenia w naszym organizmie. W nim są przechowywane wszelkie informacje które zapamiętujemy.



**Mózg** przypomina wyłuskany ze skorupki orzech włoski.

**Mózg** „pływa” w specjalnym płynie amortyzującym wstrząsy i chroniony jest przez twarde ściany czaszki.

**Mózg** dzieli się na dwie półkule: Lewą i Prawą

Między obiema półkulami mózgu cały czas zachodzi komunikacja. Synchronizacja półkul mózgowych jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zachęcam do zapoznania z zdaniami lewej i prawej półkuli mózgu, aby móc zaangażować się w ich trening każdego dnia! ;)



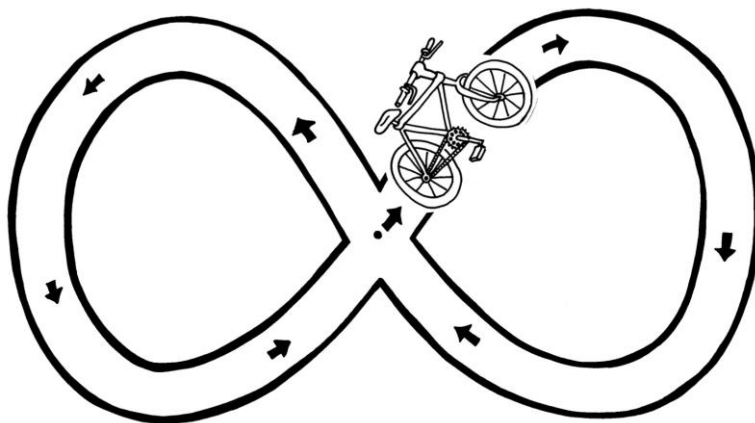
<i>LEWA PÓŁKULA</i>	<i>PRAWA PÓŁKULA</i>
<i>mowa i funkcje językowe (czytanie , pisanie)</i>	<i>muzyka</i>
<i>liczenie</i>	<i>obrazy</i>
<i>szeregowanie</i>	<i>wyobrażenia przestrzenna</i>
<i>kontroluje <u>prawą</u> stronę ciała</i>	<i>kontroluje <u>lewą</u> stronę ciała</i>
<i>zdolności matematyczne</i>	<i>zdolności muzyczne, plastyczne</i>
<i>analizowanie</i>	<i>kreatywność, wymyślanie nietypowych rzeczy</i>
<i>rozpoznawanie przedmiotów za pomocą dotyku</i>	<i>myślenie abstrakcyjne</i>

*Im częściej z danej półkuli korzystamy, tym bardziej się ona rozwija. Pamiętajmy jednak o tym, że nawet jeśli jedna półkula jest dominująca, nie oznacza to, że mamy rezygnować z drugiej – jej funkcjonalność również jest potrzebna!*

Ćwiczenia na synchronizację półkul mózgu:

„Leniwe ósemki”

Wyciągnij przed siebie rękę i unieś kciuk do góry. Następnie porusz ręką i rysuj w powietrzu leniwą, rozciągniętą w poziomie ósemkę. Rysowanie ósemki rozpocznij od środka i kieruj kciuk w górę, w lewą stronę. Cały czas obserwuj ruch kciuka. Powtórz ćwiczenie drugą ręką.



„Kolorowy test”

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**

Jeżeli robięś/aś to w szybkim tempie, to nastąpił konflikt między półkulami mózgowymi!

PRAWA – próbuje nazwać kolory...

LEWA – analizuje definicje wyrazów.

## „Żonglerka”

Doskonałym ćwiczeniem na synchronizację półkul jest żonglerka. Jest ona jak jazda na rowerze. Gdy już się jej nauczysz, będziesz ją wykonywać automatycznie. Rozłożona na czynniki żonglerka to dla naszego mózgu bardzo skomplikowana czynność.

Poniżej znajduje się link do strony z dokładnym opisem krok po kroku, jak się nauczyć żonglerki. Na początek znajdź sobie piłeczki, zrób je samodzielnie albo możesz użyć owoców np. mandarynek.



<http://kuglarstwo.pl/dropsy/3pnauka.php>

### Trenować swój mózg możesz również:

1. Czytając książki
2. Ucząc się języka obcego
3. Pisząc, rysując (na kartce papieru)
4. Rozwiązując łamigłówki np. sudoku, krzyżówki, rebusy, układając puzzle
5. Układając klocki według wzoru
6. Grając w kalambury, naśladując zwierzęta
7. Rozwiązując w myślach zadania matematyczne
8. Powtarzając wierszyki, piosenki lub rymowanki

### 9 ćwiczeń wzmacniających mózg

<https://www.youtube.com/watch?v=CHvG5O1SdTs>

Opracowała: Kinga Szewczyk-Kiełtyka

Źródła:

1. Dr Patricia Macnair, „*Wszystko co warto wiedzieć o ludzkim ciele*”, Wydawnictwo OLESIEJUK. s. 102.
2. Red. Aleksandra Górka, „*Encyklopedia polskiego ucznia*”, Wydawnictwo OLESIEJUK. s. 95.
3. <https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/lewa-i-prawa-polkula-mozgu-funkcje-i-trening,67606.html> (dostęp., 25.11.2020)
4. <https://rosnijwsile.pl/8-latwych-stutecznych-sposobow-aby-cwiczyc-mozg/> (dostęp., 25.11.2020)
5. <https://dziecisawazne.pl/gimnastyka-dla-mozgu-czyli-zabawy-rozwijajace-pamiec-koncentracje-i-spostrzegawczosc/> (dostęp., 25.11.2020)
6. <https://braingym.pl/cwiczenia-mozgu-i-pamieci/> (dostęp., 25.11.2020)
7. <https://lepszapamiec.pl/trening-poprawe-pamieci-koncentracji/> (dostęp., 25.11.2020)