

### Techniki uczenia, klasy 3

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*

*Każda półkula ma swoje zadanie, odpowiada za coś.*

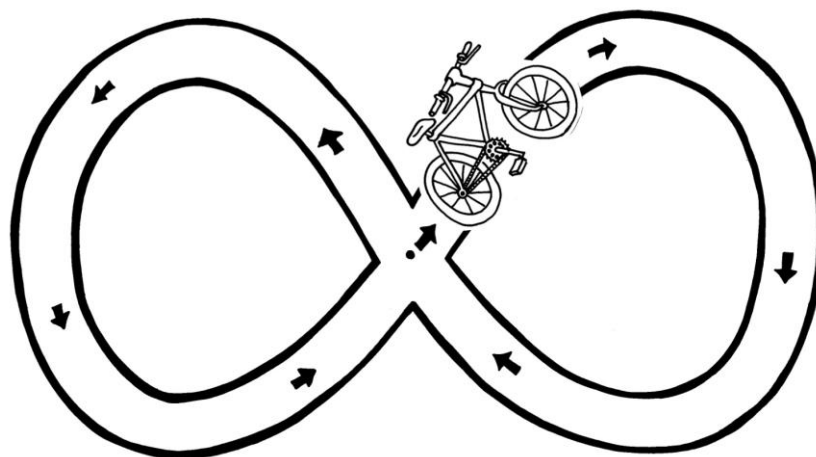


<i>LEWA PÓŁKULA</i>	<i>PRAWA PÓŁKULA</i>
<i>mowa</i>	<i>muzyka</i>
<i>liczenie</i>	<i>obrazy</i>
<i>szeregowanie</i>	<i>wyobraźnia</i>
<i>kontroluje <u>prawą</u> stronę ciała</i>	<i>kontroluje <u>lewą</u> stronę ciała</i>
<i>zdolności matematyczne</i>	<i>zdolności muzyczne, plastyczne</i>

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.

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, naśladowując 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 Górską, „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://lepsza-pamiec.pl/trening-poprawe-pamieci-koncentracji/> (dostęp., 25.11.2020)