



BĄDŹ JAK SOWA MĄDRA GŁOWA

czyli o tym jak ćwiczyć mózg

„Mózg to niespełna półtora kilograma galaretki, z czego zaledwie 13 dekagramów to białko, a reszta to woda i trochę tłuszczu. Ta galaretka generuje prąd i stąd bierzemy się my, nasza psychika, nasze myślenie, nasze emocje, nasza pamięć” (Małgorzata Kossut).





Mózg

Ta niewielka 'maszyna', zbliżona wielkością do kokosa, steruje wszystkimi istotnymi dla życia funkcjami organizmu, takimi jak oddychanie, napinanie mięśni, obieg krwi i przemiana materii. Odpowiada także za organizację rodzaju i sposobu myślenia. Składa się przynajmniej ze stu milionów komórek nerwowych (neuronów). Każda komórka mózgu połączona jest, za pomocą rozgałęzionych końcówek nerwowych, nawet z dziesięcioma tysiącami innych komórek.

50% zdolności człowieka do uczenia się rozwija się w pierwszych czterech latach życia. Kolejne 30% wykształca się do ósmego roku życia. Podczas tych decydujących lat tworzą się drogi nerwowe, na których opiera się cała przyszła zdolność uczenia się. Po ukończeniu dziesięciu lat dendryty, które nie wytworzyły połączeń, obumierają. W tym wieku mózg osiąga swoją maksymalną wielkość. Lecz dopóki jest poddawany działaniu różnych bodźców, mogą w nim przyrastać dendryty.

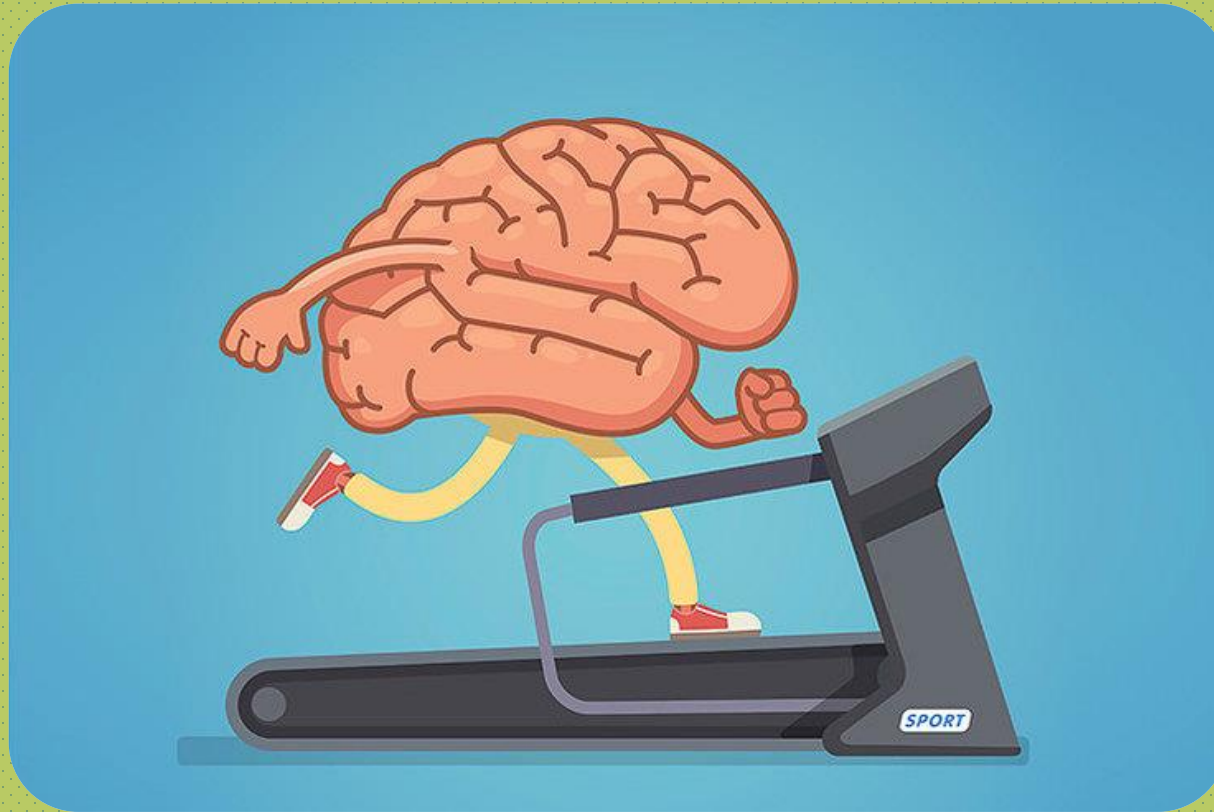


<https://www.emag.pl/blog/felietony/10-rzeczy-ktorych-chyba-nie-wiedziales-o-wlasnym-mozgu/>

6 rzeczy, których nie wiesz o własnym mózgu

- **Twój mózg ciągle się... zmniejsza**
- **Duży mózg nie oznacza mądrości**
- **Mózg ciągle się zmienia**
- **Mózg zmienia się pod wpływem Twoich myśli**
- **Średnio generujesz od 50 000 do 70 000 myśli dziennie**
- **Mózg to najłagodniejszy organ w naszym ciele**

GOTOWI NA TRENING MÓZGU?





PAMIĘĆ



JADĘ NA WAKACJE...

Zabawa polega na tym, że każdy z uczestników po kolei wypowiada pierwszą sekwencję zdania, dodając do niej nazwę przedmiotu, który zabiera na wakacje. Należy przy tym jednak uwzględnić słowa dodane przez poprzedników. Zabawa wymaga od dziecka koncentracji i skupienia uwagi na tym, co mówią poprzednicy.



WIERSZOKLECI

Co kto lubi?

Wojtuś lubi śliwki,
Jasio woli ptysie,
Tomuś na śniadanie
je wiśnie w śmietanie.

Osiół lubi sianko,
sikorka nasionka,
a ślimak śpioch jeden,
Je maślaków siedem.

Mały łoś na śniegu
popija maślankę.

Misie i jamniki
wolą naleśniki.



ODKRYJ ZMIANĘ

Zabawa polega na tym, że dziecko wychodzi z pokoju, a pozostali uczestnicy zmieniają coś w wystroju miejsca, np. przesuwają doniczki kwiatków, chowają fotografie do szuflady itp. Można dokonać kilku zmian.

Dziecko powraca i ma odkryć to, co uległo zmianie. Po odszukaniu wszystkich modyfikacji następuje zmiana ról. Teraz dziecko, które dokonywało zmiany, wychodzi z pokoju i ono będzie szukało modyfikacji wystroju miejsca.



UWAGA



ZABAWY Z PANIĄ NUTKĄ

<https://www.youtube.com/watch?v=LKyZtocE9u0>

ZABAWA Z RYTMEM

Powtarzanie rytmów

To najprostsza gra rytmiczna, którą dzieci bardzo lubią 😊 Polega ona na powtarzaniu rytmów wystukanych / wyklaskanych / wygranych przez drugą osobę. W tej najprostszej wersji nie potrzebujemy do niej żadnych pomocy! W tej zabawie można się bawić rytmem na kilkanaście różnych sposobów.

Oto kilka z nich:

- wyklaskujemy rytm
- wygrywamy rytm na prostym instrumencie (jak pałki rytmiczne, bęben czy grzechotki)
- wygrywamy rytm na swoim własnym ciele (klaszczyemy w dłonie, tupiemy nogą, kiwamy głową, wzruszamy ramionami lub ich dotykamy, klikamy palcami, uderzamy w kolana) – dziecko powtarza wygrany rytm lub całą sekwencję ruchową (która musi być na tyle prosta, aby dziecko ją zapamiętało i powtórzyło)
- wystukujemy rytm na podłodze
- wystukujemy rytm na stole / krześle / ścianie / talerzu



RYTMICZNE KUBKI

Do tej zabawy potrzebujemy minimum dwóch osób (ale im więcej tym fajniejsza zabawa). Potrzebne nam będą do niej plastikowe kubeczki – dla każdej osoby po jednym. Siadamy na przeciw siebie (lub w kole, jeżeli osób jest więcej). Każdy stawia swój kubeczek do góry dnem przed sobą. Osoba lider zabawy konstruuje prostą sekwencję rytmiczną i pokazuje ją reszcie uczestników. Próbujecie wykonać ją wspólnie. Później kolejny lider wymyśla kolejną sekwencję – można przy tym nieco zwiększać poziom trudności.

Na przykład:

- jedno klaśnięcie + przesunięcie kubka dalej (tam | ta – dam)
- jedno klaśnięcie + przesunięcie kubka + jedno klaśnięcie (tam | ta – dam – tam)
- jedno klaśnięcie + uderzenie w kolana / o podłogę + jedno klaśnięcie + przesunięcie kubka dalej (tam | tam | tam – ta – dam)

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

I dla zaawansowanych 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=5ZGf65EJ6bk>



SPOSTRZEGANIE



WYTEŻ WZROK

Wśród
bałwanków
ukryła się
panda.
Potrafisz ją
odnaleźć?

ZNAJDŹ RÓŻNICE

Znajdź 8 różnic



Znajdź 7 różnic



https://czasdzieci.pl/dodruku/id,233af-znajdz_roznice.html

ZABAWA W DETEKTYWA



1. Czego brakuje?

Położ przed sobą kilka przedmiotów (np. zabawek, rzeczy codziennego użytku) i poproś drugą osobę o ich zapamiętanie. Następnie powiedz, by zamknęła na chwilę oczy i w tym czasie zabierz jedną rzecz. Zapytaj, co zniknęło. Im starsi uczestnicy, tym większa powinna być liczba przedmiotów biorących udział w zabawie.

2. Co się zmieniło?

Zabawa podobna do poprzedniej, ale tym razem zamiast zabierać jeden przedmiot, zmieniamy ich kolejność w ułożonym szeregu. Pytamy grającego, co się zmieniło i prosimy o przywrócenie wcześniejszego ułożenia. Zaczynamy od trzech -czterech ułożonych przed rzeczy i stopniowo dokładamy kolejne, zwiększając tym samym stopień trudności zabawy.

3. Przebieranki

Najfajniej bawić się w większym gronie, ale nawet dwie czy trzy osoby wystarczą. Jedna osoba opuszcza pokój, w tym czasie pozostałe zmieniają swój wygląd. Zakładają czapki, szaliki, korale, zmieniają buty, koszulki -wszystko zależy od tego, czym dysponujemy. Gdy uczestnicy zabawy przebiorą się, osoba, która wyszła musi powiedzieć, co zmieniło się w ich wyglądzie.

4. Odszukaj w pokoju

Chowamy w pokoju kilka przedmiotów, np. małe piłeczki, muszelki, obrazki. Zadaniem grających jest odszukanie ich. Możemy przy tym używać tradycyjnych podpowiedzi ciepło -zimno lub narysować mapę, na której zaznaczymy miejsce ukrycia skarbów.



MYŚLENIE

ZABAWY MOWY I WYOBRAŹNI



Co to jest?

Przygotowujemy karteczki z nazwami przedmiotów, zwierząt i roślin. Uczestnicy po kolei losują (z pojemnika, w którym wymieszano wszystkie karteczki) po jednej z nich i nie czytając treści przekazują osobie prowadzącej, która jedynie informuje, do której z trzech grup należy wyraz. Karteczkę z wylosowanym słowem przypinamy szpilką na plecach danego gracza, które ma za zadanie odgadnąć wyraz za pomocą pytań, na które odpowiadają pozostali uczestnicy tylko „tak” lub „nie”. Im szybciej padnie prawidłowa odpowiedź, tym większe brawa otrzymuje zgadujący, wykazał się bowiem umiejętnością wyciągania wniosków z niepełnych przesłanek.

Snuj się, snuj bajeczko

Prowadzący zabawę wprowadza nastrój i zaczyna opowiadać wymyśloną bajkę np. dawno, dawno temu, za lasem, w maleńkiej chatce mieszkała dziewczynka... Kolejna osoba opowiada dalej dodając jedno swoje zdanie itd. Na zakończenie wszyscy bawiący się podejmują próbę odtworzenia całej bajki. Można odegrać ją w formie dramy, scenki rodzajowej lub pantomimy.

Łańcuszek skojarzeń

Gra słowna, w której jedna osoba mówi wyraz, druga dodaje swoje skojarzenie, następna mówi słowo, które mu się kojarzy z ostatnim. W dalszej kolejności, po nabyciu wprawy w tworzeniu skojarzeń, wprowadzamy do gry reguły. Określamy pierwszy, środkowy i ostatni wyraz - przypisujemy je odpowiednim osobom (np. zima - zwierzę - praca). Zadaniem graczy jest uzupełnienie ciągu skojarzeń. Ciąg skojarzeń musi być sensowny. Np. zima - mróz - futro - zwierzę - karma - zakupy - pieniądze - praca.

Znana postać

Prowadzący zaczyna opowieść opisując uczestnikom zabawy znaną postać bajkową np. Kopciuszka. Podczas opowiadania za każdym razem dodaje jedno zdanie na temat tej postaci. Zadaniem dzieci jest jak najszybciej odgadnąć o jaką postać chodzi.



Dlaczego warto ćwiczyć mózg?

Mózg przeciętnej osoby waży średnio od 1,3 kg do 1,4 kg. Jego waga uzależniona jest od płci oraz wieku człowieka.

Pomimo tego, że mózg stanowi ok. 2% naszego ciała, jego aktywność zużywa energię

10 razy szybciej niż pozostałe narządy, dlatego nie bez powodu mówi się, że umysł to najważniejszy z „mięśni” ciała.

W związku z tym warto skupić się na jego treningu.

Dzięki ćwiczeniom umysłu zwiększamy sprawność mózgu na co dzień, ale również w przyszłości.

Mądrych sowych głów
życzą Wychowawcy
Świetlicy SP 48 ☺

Materiały pozyskane ze źródeł:

- <https://miastodzieci.pl/czytelnia/gimnastyka-naszego-umyslu-proste-cwiczenia-mozgu/>
- <https://dobrewiadomosci.net.pl/23175-neuroplastycznosc-mozgu/>
- <https://www.emag.pl/blog/felietony/10-rzeczy-ktorych-chyba-nie-wiedziales-o-wlasnym-mozgu/>
- <https://www.cosmo.ru/health/sport/shodila-v-zal-i-poumnela-dokazana-svyaz-sporta-i-razvitiya-mozga/>
- <https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/jak-dziala-pamiec-mozgu,67391.html>
- <https://miastodzieci.pl/czytelnia/zabawy-z-dzieckiem-cwiczące-pamiec/>
- <https://urwiskowo.com.pl/krotkie-wierszyki-dla-dzieci/>
- <https://parenting.pl/zabawy-rozwijające-pamiec>
- <https://www.tabletkinapamięć.pl/co-pomaga-na-pamiec/>
- <https://www.portalyogi.pl/blog/joga-dla-dzieci/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=DBYZXW0PamA>
- <http://musicplayground.eu/zabawy-rytmiczne-czyli-jak-bawic-sie-rytmem/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LKyZfoCE9u0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=aicXepBfCAQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=5ZGf65EJ6bk>
- <http://www.logo24.pl/Logo24/1,125390,20539620,wytez-wzrok-oryginalne-zagadki-na-spostrzegawczosc.html>
- https://czasdzieci.pl/dodruku/id,233af-znajdz_roznice.html
- <http://demokracjaf feudalna.blogspot.com/2014/06/spostrzeganie-spostrzeganie-zozony-ukad.html>
- <https://jestesmama.pl/dzieci/wyobraznia-dziecka-co-wiedziec/>
- <https://www.ceneo.pl/75206728>
- <https://stylzycia.polki.pl/choroby,jak-cwiczy-mozg,10412471,artykul.html>
- https://pl.freepik.com/premium-wektory/klaskanie-rak-oklaski_3209193.htm
- <https://zdrowie.dziennik.pl/dziecko/artykuly/446552,karmienie-piersia-a-lepszy-rozwoj-dziecka-uczeni-mowia-tak.html>