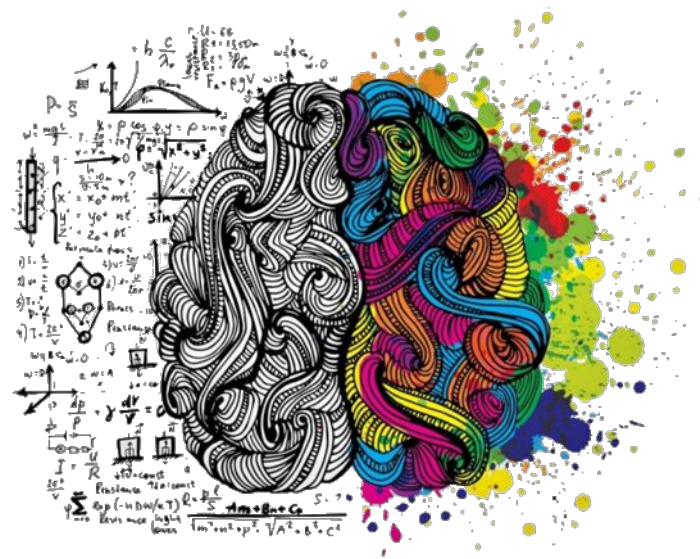


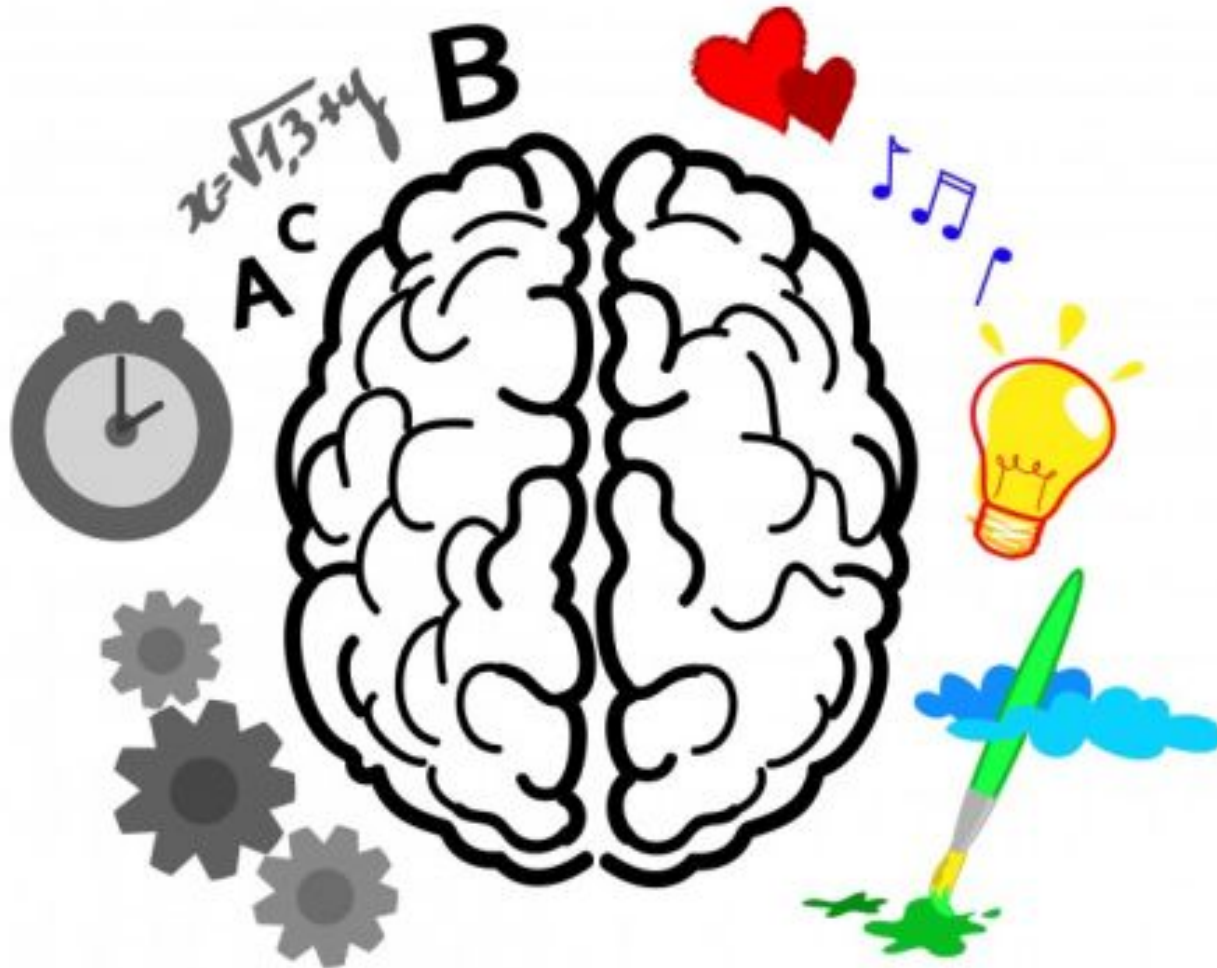
Światowy Tydzień Mózgu



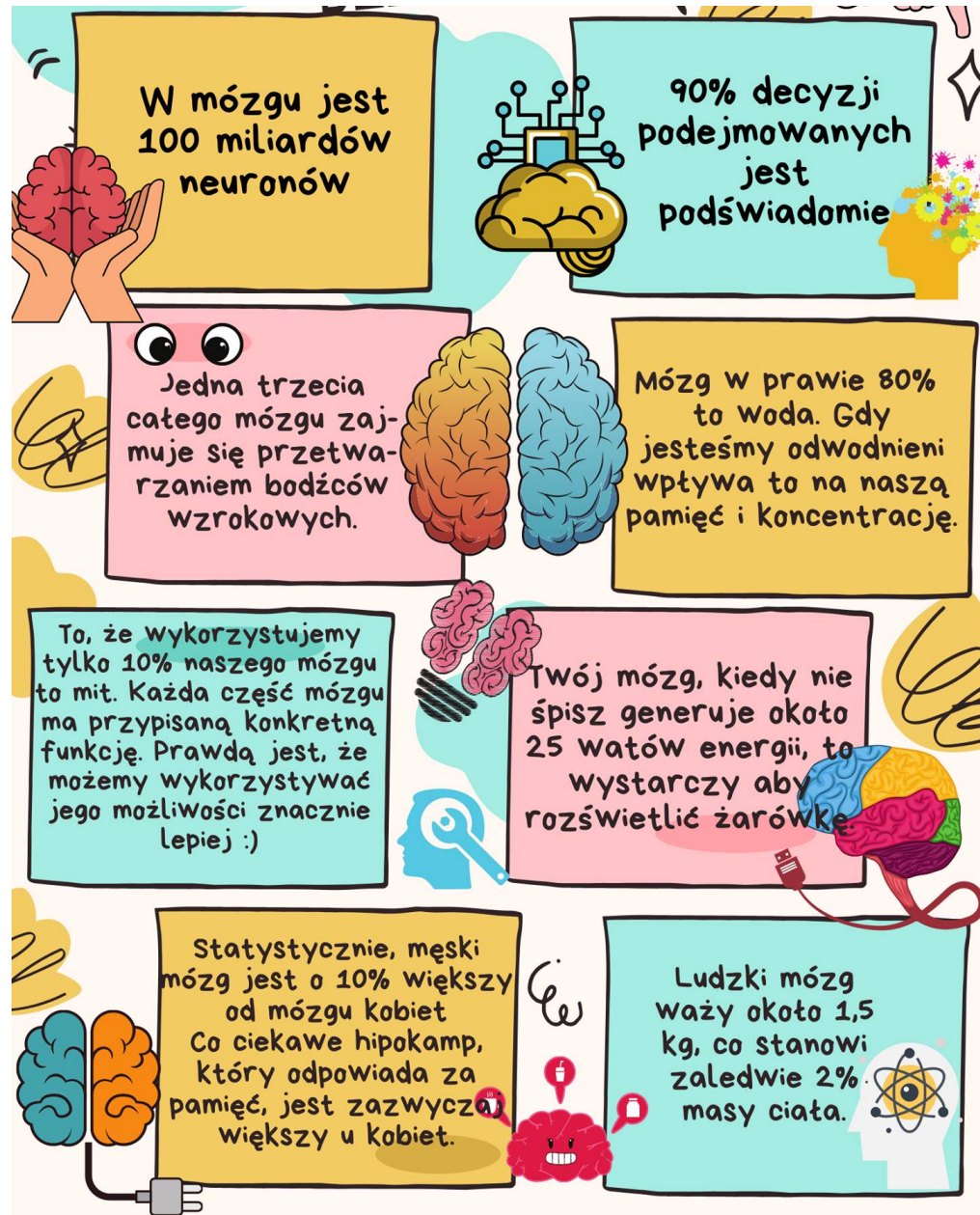
14-20
MARCA
2022



Poznajmy tajemnice naszego mózgu.



JAKA JEST TAJEMNICA NASZEGO MÓZGU?



Mamy dwie półkule mózgu.

Każda półkula odpowiada
za coś innego



Półkule kontrolują nasze ciało „na krzyż”:

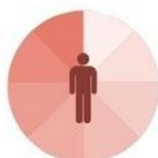
prawa decyduje o czynnościach **lewej strony ciała**, a **lewa** – **strony prawej**.



ANALIZA



LICZENIE



STRATEGIA



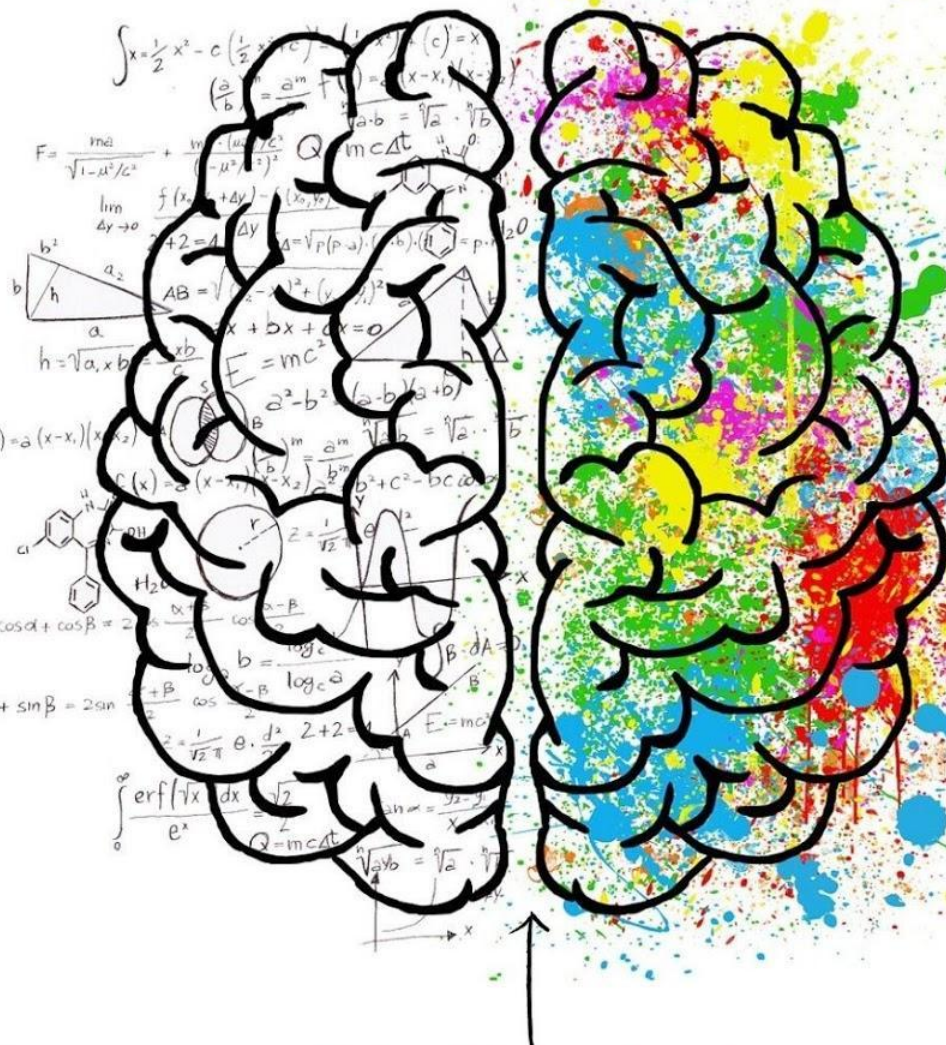
JĘZYK



LOGIKA



WNIOSKOWANIE



EMOCJE



SZTUKA



MUZYKA



PRZESTRZEŃ



INTUICJA



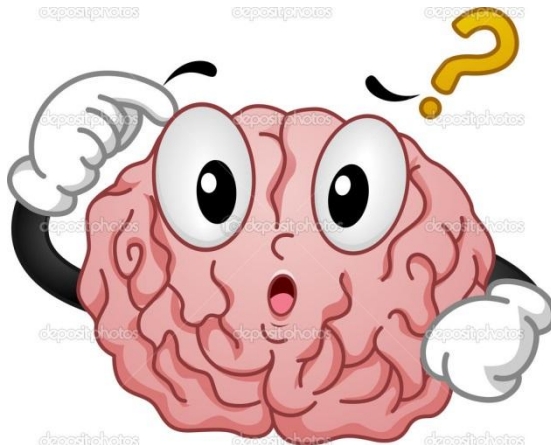
WYOBRAŹNIA

Obie półkule mózgu łączy
SPOIDŁO WIELKIE.

Dzięki niemu komunikują się ze sobą
i wiedza, czego chcą.

Jak działa mózg ?

Link do filmu



**Najczęściej uczymy się wykorzystując lewą
półkulę, ale informacje i zdarzenia
zapamiętywane z pomocą naszej prawej półkuli
są zapamiętywane w sposób dużo łatwiejszy i
na pewno na dłuższy czas.**

Jak mózg zapamiętuje informacje ?



Gdy czytamy, słyszymy, mówimy
i robimy coś z daną informacją,
to pamiętamy 90%

PRZEZ PATRZENIE
I CZYTANIE

WIZROKOWCY

- preferują formy wizualne;
- wolą oglądać niż mówić czy słuchać;
- są zorganizowani;
- lubią czytać, patrzeć, rysować;
- mają lepsze poczucie przestrzeni niż czasu;
- łatwiej rozpraszają się w hałasie;
- zapamiętują twarze, kolory, obrazy, wykresy, są spostrzegawczy;
- lubią gryzmoty, rysowanie pozwala im skupić uwagę;
- niewiele zapamiętują z wykładu.



JAK UCZA SIĘ
LUDZIE?



PRZEZ SŁUCHANIE
I MÓWIENIE



SŁUCHOWCY

- lubią samodzielnie, głośno czytać;
- pamiętają imiona i nazwiska;
- zwracają uwagę na efekty dźwiękowe;
- lubią muzykę;
- nie mogą milczeć przez dłuższy czas;
- najbardziej lubią ustne relacje;
- myślą na głos, śpiewają lub nucą;
- szybko uczą się wierszy, rymowanek, piosenek;
- komunikują się ze światem poprzez słowa i liczby.



PRZEZ DOTYK
I DZIAŁANIE

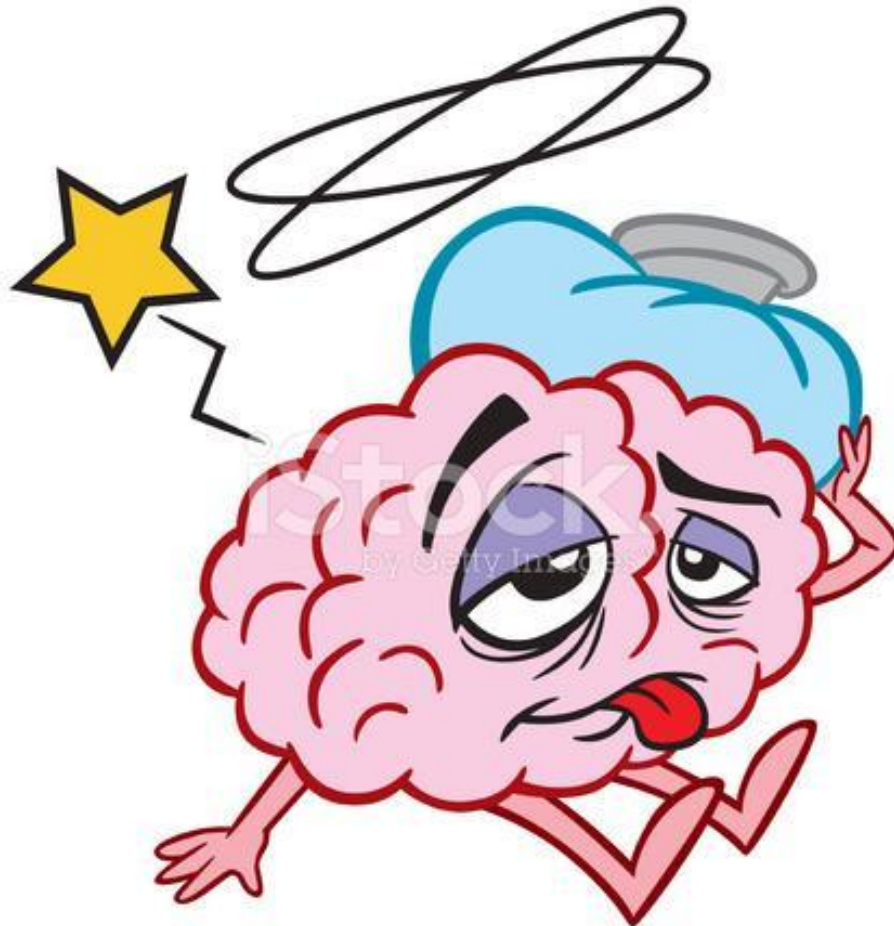


KINESTETYCY



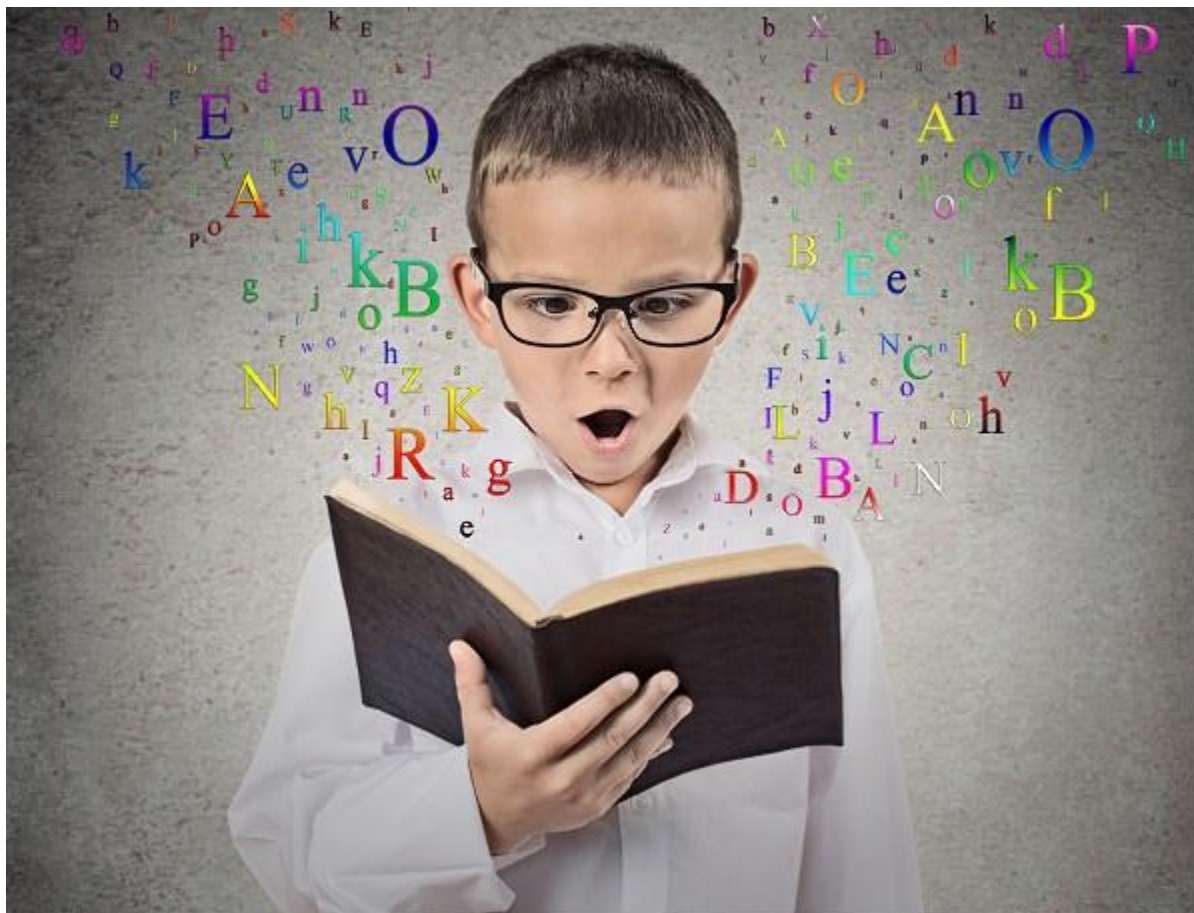
- pamiętają to, co sami wykonają;
- używają ciała i zmysłów, by poznać świat wokół siebie;
- lubią emocje i ruch;
- w trakcie rozmowy często gestykują;
- nie lubią czytać ani słuchać, często lubią tańczyć, dotykać;
- lubią porównywać różne rzeczy;
- ich wyobraźnię uruchamia ruch;
- mają poczucie czasu, dobrą orientację ruchowo-przestrzenną.

**No to jak się uczyć, żeby się
nauczyć ???**



**Najważniejsze to
ćwiczyć pamięć i
koncentrację uwagi.**

**Oto kilka technik doskonalących
koncentrację uwagi i pamięć.**



Rzymski pokój

Metoda ta polega na skojarzeniu wyrazu, który chcemy zapamiętać ze znanym „miejscem”

Przykład: Spróbuj skojarzyć listę (np. zakupów) z elementami pomieszczenia, które dobrze znasz (np. od lewej do prawej).

Lista zakupów:

- Masło
- Jabłka
- Sok
- Chleb
- Pieczarki
- Woda
- Zeszyt



Inna forma tej techniki:

Wyobraź sobie siebie lub skorzystaj z rysunku obok. Zamiast przedmiotów z pokoju zapamiętaj listę zakupów. Umieść je kolejno na swoim lub na ciele postaci z rysunku. I tak umieść na:

1. Uszach- pęczek rzodkiewek (jak kolczyk)
2. Czołe- kostka masła
3. Oczach- śmietana 18%
4. Nosie- vegetta
5. Ustach- oliwa z oliwek
6. Szyi- 5 parówek
7. Ramionach- 10 plasterków szynki
8. Prawej ręce- 3 kg ziemniaków
9. Kolanach- 0,5 kg cebuli
10. Przy Lewej stopie - 2 kilogramy cukru



Metoda łańcuchowa

Tworzenie w wyobraźni
śmiesznych
i przerysowanych
historyjek
które
chcemy zapamiętać.



Metoda haków pamięciowych

1



2



3



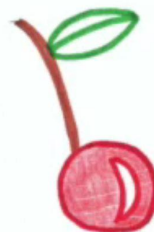
4



5



6



7



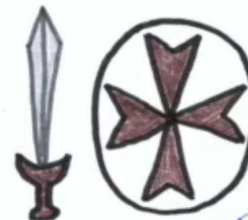
8



9



10



DAW

Tworzenie mapy pamięci



☐ Metoda pierwszych liter

**Moja Wiecznie Zapracowana Mama Jutro Sama
Upiecze Nam Placek**

(Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn,
Uran, Neptun, Pluton)

☐ Rymowanki

☐ Wierszyki

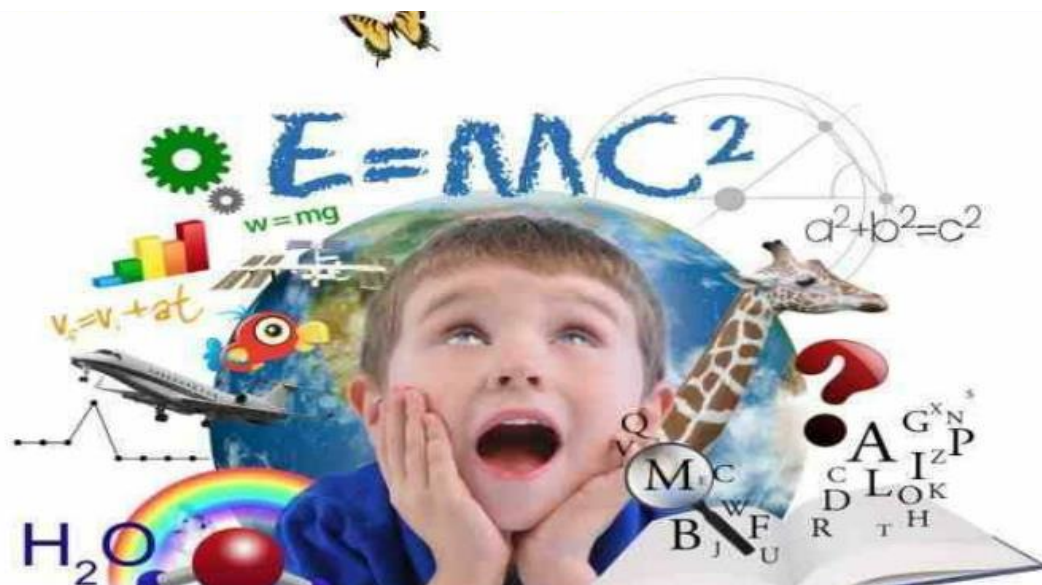
☐ Rebusy

☐ Krzyżówki

☐ Labirynty

☐ Gry planszowe

☐ Akronimy



**Dzięki takim i innym ćwiczeniom
będziecie zapamiętywać znacznie
szybciej rozumiejąc więcej niż do
tej pory, szkolne lekcje staną się
łatwiejsze, a nauka przyjemna...**

KOLOROWY TEST

Nazwij kolory jakich użyto do
napisania poniższych wyrazów
ZROB TO W CIĄGU 15 sekund!!!

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

Jeżeli robiłeś to w szybkim tempie to
nastąpił konflikt między półkulami mózgowymi!
PRAWA - próbuje nazwać kolory... natomiast
LEWA - analizuje definicje wyrazów.

JAK SIĘ UCZYĆ?



ucz się w najlepszym
dla ciebie czasie i miejscu

podziel materiał
na mniejsze części



rób krótkie przerwy
- co 20-30 minut

powtarzaj wiadomości -
zaraz po nauce i później



wykorzystaj różne
zmysły w czasie nauki

odnieś nowy materiał
do własnych doświadczeń



wykorzystaj emocje,
wyobraźnię i skojarzenia

zadbaj o sen i dietę
- pij wodę!



SPRAWDZONE METODY NAUKI



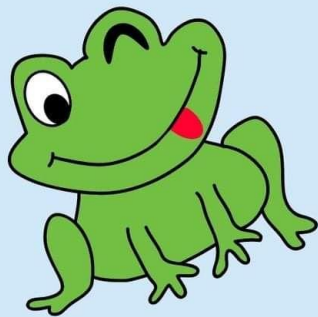
METODA SALAMI

Gdy masz duży materiał do nauki, najlepiej go na mniejsze etapy - tak jakbyś jadł pizzę z salami - kawałek po kawałku. Wtedy nie czujesz się tak zmęczony i masz więcej motywacji, by uczyć się dalej.



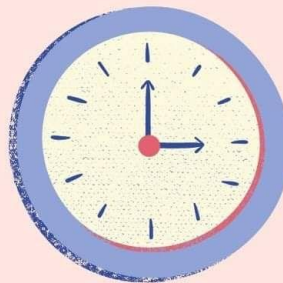
METODA POMODORO

W metodzie Pomodoro (od nazwiska twórcy) - dzielisz naukę na etapy. Każdy taki cykl nauki powinien trwać 25 min i 5 min przerwy. Po kilku takich cyklach zasłużyłeś na dłuższą przerwę np. godziną :)



METODA POŁKNIĘTEJ ŻABY

Czasem musisz przełknąć żabę - czyli zrobić coś trudnego i nieprzyjemnego. W nauce polega to na tym, by wykonać najcięższe zadanie jako pierwsze, by się z nim zmierzyć i móc przejść do łatwiejszych rzeczy.



METODA ŻŁOTEJ GODZINY

Zawsze, nieważne ile masz nauki, warto wygospodarować przynajmniej jedną godzinę - dla siebie, własnej przyjemności i rozwijania własnych pasji. Odpoczynek to też element nauki - wtedy mózg odpoczywa, a przyswojone informacje `układają się` w głowie.

Zasady skutecznego odrabiania lekcji

1. Pracuj przy **biurku**,
w dobrze
oświetlonym
miejscu.



2. **Uporządkuj**
biurko,
wyjmij tylko
potrzebne przybory.

3. Nie siadaj do nauki
głodny ani
bezpośrednio
po posiłku.



4. Pij **wodę**
podczas pracy.

5. Rozpocznij
pracę
od **przeglądu**
zadań.



6. Przydziel
sobie **czas**
na zadanie
i pilnuj go.

7. Pamiętaj
o **przerwach**.

9. Wyznacz sobie
nagrodę.



8. Spakuj
tornister
na kolejny dzień.

Jak możesz zadbać o swój mózg?

ćwicz sztukę
uwagi

WYKONUJ JEDNĄ RZECZ
W JEDNYM CZASIE

wyłącz media

ZRÓB SOBIE PRZERWĘ OD
TELEFONU, KOMPUTERA, TV -
TO ROZPRASZA TWOJĄ UWAGĘ

ruszaj się

AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA NA
POWIETRZU
DOTLENIA MÓZG

zdrowo się
odżywiaj

TO, CO JESZ
OŻYWIA
CAŁE TWOJE CIAŁO

śpij tak,
żeby się wyspać

MÓZG POTRZEBUJE
ODPOCZYNKU. SEN TO
CZAS NA PORZĄDKOWANIE
NOWYCH INFORMACJI

rozwijaj
swoje pasje

MÓZG CHĘTNIE SIĘ
UCZY TEGO, CO LUBI

ćwicz umysł

CZYTAJ, ROZWIĄZUJ
ŁAMIGŁÓWKI, LICZ
W PAMIĘCI



DIETA WSPOMAGAJĄCA SILNY UMYSŁ



naturalne produkty optymalizujące pracę mózgu

Tłuszcze nienasycone



Naturalne antyoksydanty (przeciwutleniacze)



Witaminy z grupy B



Lecytyna



Magnez i Cynk



Trening czyni mistrza!

