Grupa 6 b 1 Lipsk Efektywna nauka

2 kwietnia 2020 r.

Kochani! Jak Wam idzie nauka, codzienne odrabianie lekcji, ślęczenie godzinami przy komputerze? Macie dość? Nie przejmujcie się! Wasz mózg lubi takie wyzwania! Zmuszacie go w ten sposób do wytężonej pracy, a on przecież jak komputer najnowszej generacji – lubi takie wyzwania.

1. **Powtórka**

Pamiętacie, o czym rozmawialiśmy na zajęciach z projektu?



**W stanie podwyższonego poziomu stresu** mózg wyłącza wszelkie funkcje które nie są konieczne dla przeżycia w momencie zagrożenia. Należą do nich na przykład układ trawienny, układ odpornościowy czy naprawa i wzrost komórek. Hamowana jest również **kora przedczołowa**, która, jak już wiemy, bierze szczególny udział we wszystkich procesach związanych z uczeniem się, motywacją, entuzjazmem itp.

**Trójstopniowa Procedura Samoregulacji.**

Dlatego tutaj nauczycie się trójstopniowej procedury samoregulacji (dążenia do równowagi). Dzięki niej będziecie mogli w dowolnym momencie odzyskać spokój i energię do działania.

Krok pierwszy, to **„głaskanie jaszczurki”**, czyli uspokajanie mózgu gadziego. Dzięki temu będziesz mieć szansę wyciszyć się i opanować stres. Stosuj ćwiczenia oddechowe.

Krok drugi, **„karmienie lwa”**, to odzyskanie poczucia własnej wartości oraz zdolności do zapamiętywania i uczenia się. Myśl o sobie, pozytywnie – jesteś wartościową osobą.

Krok trzeci – **„budzenie olbrzyma”** to aktywizacja funkcji kory przedczołowej i zdolności matematycznych, językowych, artystycznych oraz społecznych. Zmuszaj swój mózg do trudnych zadań.

1. **Zadania z podręcznika** - ćwiczenia ze skoroszytu str. 13 (zad. 1 i 2) Udało się? Brawo!
2. A teraz do pracy! Przeprowadź **trening czytania.**

Weź dowolną książkę i wskaźnik. Pamiętaj o położeniu książki pod kątem. Możesz cichutko włączyć muzykę klasyczną – może Vivaldi? Ustaw minutnik. Poćwicz oko.

* **Kartkowanie** – czyli przeskoki (tzw. skoki tygrysa) - 1 min normalnie, 1 min tekst odwrócony do góry nogami, 1 min normalnie.
* **Ciągnięcie wskaźnika** - 2 min normalnie, 2 min tekst odwrócony do góry nogami, 3 min normalnie.
* **Kości** – 5 minut liczenia w pamięci (spróbuj dojść do 7 kości).
* **Ciągnięcie wskaźnika** - 3 min normalnie

1. **Test na półkulowość.**

Chcesz się dowiedzieć czegoś o swoim mózgu? Przeprowadź test na półkulowość - w skoroszytach na str. 20 - 21 zaznacz odpowiedzi.

A tutaj znajdziesz klucz do tego testu:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NUMER PYTANIA** | **DOMINACJA** | | ***PÓŁKULI*** |
| **ODPOWIEDŹ A** | | **ODPOWIEDŹ B** | |
| 1 | *LEWA* | | *PRAWA* |
| 2 | *PRAWA* | | *LEWA* |
| 3 | *LEWA* | | *PRAWA* |
| 4 | *PRAWA* | | *LEWA* |
| 5 | *LEWA* | | *PRAWA* |
| 6 | *PRAWA* | | *LEWA* |
| 7 | *LEWA* | | *PRAWA* |
| 8 | *LEWA* | | *PRAWA* |
| 9 | *LEWA* | | *PRAWA* |
| 10 | *LEWA* | | *PRAWA* |

**Która półkula dominuje u ciebie?**

1. Na koniec przeczytaj tekst ze skoroszytu – str. 16-17 **„Genialny mózg”** i wykonaj zadania ze str. 18-19 ze skoroszytu. Możesz też wykonywać wszystkie pominięte wcześniej ćwiczenia ze skoroszytu aż do str. 26. Nie zapomnij o codziennym wykonywaniu ćwiczeń ze wskaźnikami i kośćmi. (ok. 15 min)

Możecie wysyłać mi swoje prace: [noelcia@interia.pl](mailto:noelcia@interia.pl)

Elżbieta Bienasz