

# Efektywna nauka Grupa 3 b

**19 maja 2020 r.**

Witam Was serdecznie. Przed nami kolejna porcja ćwiczeń rozwijających mózg.

## **Pamiętaj!**

- Twój mózg jest jak mięsień, ćwicząc stajesz się bystrzejszy.
- Każdy trening sprawia, że w twoim mózgu przybywają nowe połączenia między neuronami i twój mózg się zmienia.
- Robimy rzeczy trudne, bo one najlepiej rozwijają nasz mózg (po co robić rzeczy łatwe?). Charakter nie jest wykuty w skale, możesz się zmienić.

## **1. Odprężający oddech**

Weź głęboki wdech i wraz z wydechem złóż ciężar swojego ciała na krześle lub na podłodze, jeśli leżysz.

Teraz weź wdech, wstrzymaj oddech i mocno napnij wszystkie mięśnie, mocno, mocno, mięśnie twarzy, klatki piersiowej, ręce, brzuch, nogi, wszystko bardzo napięte i wydech. Rozluźnij całe ciało. I jeszcze raz napnij mięśnie na 3 sekundy. Weź głęboki wdech i wraz z wydechem odpręż swoje ciało.

## **Pamiętaj!**

**Stan zasobów jest po to, żeby przypomnieć sobie, że jestem wartościowym człowiekiem, że mam mózg, który uczy się tworząc nowe połączenia, staje się bystrzejszy i inteligentniejszy.**

## **2. Koncentracja na punkcie – 3 min (ustawiamy czas na minutniku).**

Zadaniem waszym jest bez mrugania wpatrywać się w czarny punkt.

## **3. Podręcznik**

- **Technika Pamięciowa - Łańcuchowa Metoda Zapamiętywania** – zapamiętaj wyrazy podane na s. 130. Udało się? Brawo! Jeśli nie, nie zrażaj się i ćwicz dalej, a na pewno się uda.

## **4. Kości**

- 6 - 10 kości – zadaniem jest uświadomić sobie widziane sumy.

- 5 – 6 kości – zadaniem jest widzieć dziesiątki (suma dwóch oczek na dwóch kostkach).
- Ponownie 6 -10 kości.

## 5. Trening czytania.

Weź dowolną książkę i wskaźnik. Pamiętaj o położeniu książki pod kątem. Możesz cichutko włączyć muzykę klasyczną. Ustaw minutnik. Trening potrwa 15 minut.

- **Kartkowanie** – czyli przeskoki ze strony na stronę:
    - ✓ 1 min normalnie,
    - ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami.
  - **Śledzenie węża - zygzak.** Suń wskaźnikiem po każdej stronie tekstu, robiąc nim ruchy podobne do ruchów wijącego się węża.
    - ✓ 1 min normalnie,
    - ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
    - ✓ 1 min normalnie.
  - **2 fiksacje na wers** – oczy i wskaźnik zatrzymują się 2 razy pod każdym wersem. Rozpoznawaj 3 -4 wyrazy na każde zatrzymanie oka.
    - ✓ 1 min normalnie,
    - ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
    - ✓ 2 min normalnie.
  - **Ciągnięcie wskaźnika** – podkreślaj wskaźnikiem każdy wers, dostrzegaj ostro wszystkie wyrazy
    - ✓ 1 min normalnie,
    - ✓ 1 min tekst odwrócony do góry nogami,
    - ✓ 4 min normalnie.
- 6. Czytanie tekstu „Elektryczne ryby” - mierzenie tempa czytania** – s. 131 w segregatorze. Czytaj tekst ze wskaźnikiem. Poproś rodziców o zmierzenie czasu czytania. Zapisz go pod tekstem. Wykonaj też kartę zabawy z tekstem na s. 132.

## 7. Pantomima „Kim chciałbym być?”

Zastanów się, jaki zawód chciałbyś wykonywać w przyszłości?

Przemyśl, jak go pokazać, nie używając słów. Poproś domowników, żeby spróbowali odgadnąć, jaki to zawód. Kiedy odgadną, wyjaśnij dlaczego wybrałeś ten zawód.

## **8. Eksperymenty – elektryczność statyczna – elektryzowanie włosów, baloników**

Wykonaj w domu eksperyment, do którego potrzebne będą: nadmuchany balonik, wełniany sweter, strzępki papieru, strumień wody z kranu, plastikowy grzebień.

Co się stanie, gdy potrzęsiesz balonem o bluzę lub sweter, a następnie przybliżysz go do papierków, włosów przeczesanych grzebieniem lub przybliżysz do strumienia wody? Chcesz się przekonać? Sprawdź!

Powierzchnia balonu zostanie „naładowana” elektrycznością statyczną (są to ładunki elektryczne) i zyska zadziwiające właściwości.

## **9. Trening domowy.**

W wolnych chwilach poćwicz swój mózg – trening domowy s. 133 – 136.

**Nie zapomnij o codziennym wykonywaniu ćwiczeń ze wskaźnikiem i kośćmi.**

**Wyślij mi swoje zdjęcie podczas pracy, czytania ze wskaźnikiem lub wykonane ćwiczenia. Czekam!**

Pozdrawiam, Ewa Sapieszko