

# Tydzień wiedzy o mózgu

Nasi uczniowie mieli okazję zgłębić tajniki budowy i funkcji ludzkiego mózgu. Dowiedzieli się, za co odpowiedzialne są jego poszczególne półkule oraz różne rejony. Ponadto badali w jaki sposób można oszukać mózg i zmysły.

Uczniowie mieli okazję wypróbować różnorodne ćwiczenia aktywujące obie półkule:

- gimnastykę pobudzającą mózg;
- techniki szybkiego uczenia się;
- zabawy z iluzjami;
- zabawy z elementami integracji sensorycznej.

Ważnym elementem zajęć były również techniki relaksacyjne. Uczestnicy zapoznali się z metodami redukcji stresu i relaksacji, które mają pozytywny wpływ na funkcjonowanie mózgu oraz ogólny stan zdrowia psychicznego.

Dzięki tym działaniom, zdobyli nie tylko teoretyczną wiedzę na temat mózgu, ale także praktyczne umiejętności pozwalające lepiej zrozumieć i dbać o własny umysł. Uczniowie otrzymali wartościową wiedzę i umiejętności, które mogą służyć przez całe życie, wspierając ich rozwój intelektualny i emocjonalny.

Kolejną częścią Światowego Tygodnia Mózgu było wyjście do środowiska lokalnego w celu szerzenia wiedzy, świadomości, ciekawostek i ćwiczeń dotyczących naszego mózgu. Uczniowie rozdawali także orzechy włoskie kształtem przypominające najważniejszy narząd naszego ciała. Akcja spotkała się ze wspaniałym odbiorem i dużą dawką radości!

Poniżej zamieszczamy bardzo ciekawe i przydatne filmiki, które mogą pomóc Wam w nauce i usprawnianiu Waszej koncentracji:

- Sposoby na szybsze i skuteczne uczenie się:

[https://www.youtube.com/watch?v=rl1ZFS2N35Q&t=212s&ab\\_channel=Nieprzeci%C4%99tne%C5%BBycie](https://www.youtube.com/watch?v=rl1ZFS2N35Q&t=212s&ab_channel=Nieprzeci%C4%99tne%C5%BBycie)

Podstawą skutecznej nauki jest wykorzystywanie potencjału obydwu półkul mózgu. Prawa przetwarza dźwięki, obrazy, jest kreatywna. Lewa przetwarza tekst, liczby, jest logiczna i analityczna. Dlatego warto uczyć się na bazie filmów, prezentacji, doświadczeń i starać się tworzyć infografiki do każdego trudnego zagadnienia!

Trudno Ci zapamiętać ciągi daty, ciągi cyfr albo nazwiska? Wyobraź sobie każde z nich jako obrazek!

- Ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce, doskonalące koncentrację i koordynację zmysłów:

[https://www.youtube.com/watch?v=YoOnQD8rEyM&ab\\_channel=PAARO-MobilnaAkademiaRozwojuDlaczego](https://www.youtube.com/watch?v=YoOnQD8rEyM&ab_channel=PAARO-MobilnaAkademiaRozwojuDlaczego)

Pokazane powyżej ćwiczenia wzmacniają koordynację wzrokowo--słuchowo-ruchową. Jej rozwijanie jest niezbędne szczególnie u dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym - może zapobiec rozwojowi zaburzeń dyslektycznych. Ponadto ćwiczenia te wyostrzają koncentrację, a wysiłek fizyczny pomaga dotlenić nasz mózg!