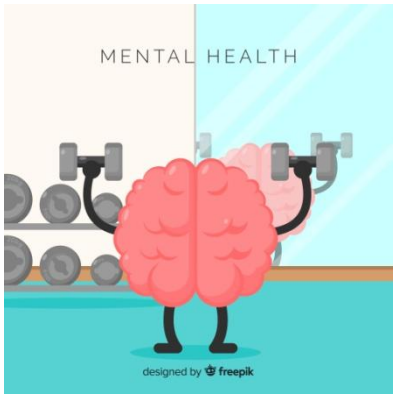

Rusz mózg!

Zdalne nauczanie, to czas, kiedy z większą częstotliwością korzystamy z urządzeń ekranowych. Tablet, komputer, telefon stały się narzędziami, dzięki którym uczymy się, poszerzamy wiedzę, wymieniamy informacje, rozwijamy zainteresowania, odkrywamy nowe pasje, komunikujemy się ze znajomymi i rodziną. Zachęcam was jednak do tego, abyście poza korzystaniem z multimediów znaleźli czas na inne aktywności, które rozwiną wasze umiejętności społeczne, emocjonalne i intelektualne. Czy słyszeliście o pojęciu „ cyfrowa demencja"? Jego twórcą jest niemiecki neurolog Manfred Spitzer, który stwierdził, że niekontrolowane korzystanie z multimediów wpływa niekorzystnie na mózg i doprowadza do trudności w samodzielnym myśleniu, zaburzeń pamięci, koncentracji uwagi, orientacji przestrzennej, trudności komunikacyjnych, emocjonalnych oraz problemów w nauce. Pamiętajcie, że mózg jest organem plastycznym i przez całe życie ulega zmianom, ale żeby ten rozwój był jak najbardziej pełny i intensywny niezbędna jest stymulacja z wielu stron. Wyobraźcie sobie mięsień, który z jakiś powodów nie jest wykorzystywany. Na przykład ktoś złamał nogę i przez kilka tygodni nosił gips. Co zaobserwuje po jego zdjęciu? Czy obie nogi będą takie same? Nie, noga złamana będzie słabsza, a mięśnie zaczną zanikać. Podobnie na nasz mózg działa nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych- szkodzi szarym komórkom i osłabia sprawność umysłową. Albo taka sytuacja- ćwiczycie na siłowni tylko biceps. Co z pozostałymi mięśniami? Czy całe wasze ciało jest sprężyste i mocne? I tu pojawia się podobna zależność-aby móc w pełni korzystać z niesamowitych możliwości mózgu musicie doświadczać świata wszystkimi zmysłami, nie zapominając o kontaktach z innymi ludźmi, zabawie, czytaniu książek, grach i zabawach logicznych, uprawianiu sportu.

Oto kilka propozycji ćwiczeń rozwijających kreatywne myślenie, czyli rusz mózg.

Zachęcam do podjęcia wyzwania i wykonania kilku z nich. Młodsi uczniowie mogą skorzystać z pomocy rodziców, np. przy pisaniu. Jeżeli ktoś jest chętny po powrocie do szkoły może podzielić się ze mną efektami swojej pracy.

1. „ Co mnie dziwi?..."- napisz zdanie na kartce „ Dziwi mnie, że…." i dokończ je przynajmniej 10 różnych sposobów.
2. „ Co jest interesującego w…?"- dokładnie… Co jest interesującego **w deszczu**? Co jest interesującego **w ślimaku?** Postaraj się znaleźć coś ciekawego(przynajmniej 10 propozycji) w wymienionych przeze mnie rzeczach. Rusz wyobraźnię, tu nie chodzi o odpowiedzi typowo książkowe.
3. „ Opowiadanie na literę…"- napisz opowiadanie składające się przynajmniej z kilku zdań, w którym wszystkie wyrazy będą zaczynały się na wybraną przez ciebie literę alfabetu, np. Zając Zygmunt zjadł zieloną zebrę. Zanim zjadł zielone zwierzę, ziewnął zrzucając zegar ze zlewu (uff… nie było łatwo☺)

4. „Co by było, gdyby…”- w tym ćwiczeniu chodzi o rozwinięcie historii na określony temat. Zadanie dla was: 1) Co by było gdyby… koty mówiły ludzkim głosem”
5. „ Dwanaście nazw”- jesteś właścicielem nowootwartego sklepu. Wymyśl dwanaście nazw dla niego (propozycje sklepów: kwiaciarnia, sklep zoologiczny, księgarnia)
6. „I dlatego żyrafy mają takie długie szyje.” Dawno, dawno temu znaleziono niepodważalny dowód na to, dlaczego żyrafy mają długie szyje. Niestety, dokument. W którym go opisano spłonął, a ocalało tylko jedno zdanie „ I dlatego żyrafy mają długie szyje”. Waszym zdaniem jest stworzenie sensownej opowieści, która kończy się właśnie w ten sposób. Pamiętajcie, nie chodzi tu o wartości naukowe i sprawdzenie waszej wiedzy , ale rozbudzenie i rozwinięcie wyobraźni.

Nie bez wpływu na nasz mózg pozostaje słuchanie muzyki. Z wielu artykułów naukowych wynika, że dzięki niej że lepiej radzimy sobie z nudnymi, powtarzalnymi zadaniami. Ale uwaga! Kiedy uczycie się nowych rzeczy, rozwiązujecie zadania wymagające skupienia lepiej wyłączcie muzykę. Jeżeli jednak chcielibyście pracować przy ulubionych dźwiękach wybierajcie utwory znane, z małą ilością tekstu, najlepiej instrumentalne, które znacznie bardziej zwiększają wydajność umysłową niż piosenki ze słowami.

Pod tym linkiem znajdziecie darmowe utwory, które możecie wykorzystać w celu relaksacji lub podczas nauki https://www.bensound.com/royalty-free-music

I na koniec ciekawostka. W grupie studentów przeprowadzono eksperyment, podczas którego słuchali utworów Mozarta. Okazało się, że w ciągu 15 minut po ich wysłuchaniu studenci osiągali lepsze wyniki w rozwiązywaniu zadań niż ich koledzy. Macie ochotę sprawdzić to na własnym mózgu;)? Przed Państwem Wolfgang Amadeusz Mozart…

http://www.muzykotekaszkolna.pl/kanon/wolfgang-amadeusz-mozart-symfonia-g-moll-kv-550/

Anna Hryciuk- pedagog szkolny