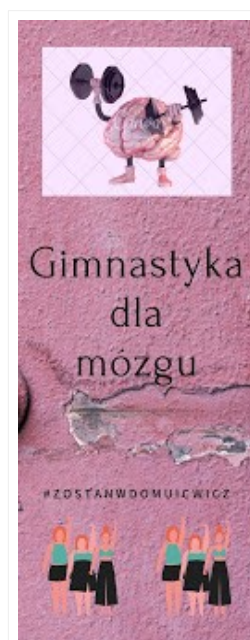


Gimnastyka dla mózgu !!!



Mózg to najwspanialszy i najpotężniejszy komputer. Posiadamy go na wyłączność i to od urodzenia. To on sprawia, że jesteśmy wyjątkowi. Jest niewiele większy od grejpfruta. Waży ok. 1500 gramów. Tylko tyle, czy aż tyle? Dzięki połączeniom pomiędzy komórkami nerwowymi-synapsom- możemy się uczyć. I to właśnie stanowi o jego potędze! Dbamy o ciało, szlifując formę i rzeźbiąc figurę na siłowni, często zapominając o gimnastykowaniu ... umysłu?!?! A można to robić nie wychodząc z domu!? Zaczniemy od drobnych i prostych ćwiczeń. Z pełnym przekonaniem i ... zawodowego punktu widzenia polecam CZYTANIE jako pierwsze ćwiczenie.

"Książka to lekarstwo dla umysłu" to hasło, które już w starożytności w bibliotece aleksandryjskiej witało czytelników, zachęcając do czytania jednocześnie. Czytając, ćwiczymy nie tylko technikę czytania, ale i wiele innych umiejętności! Np. zdolność do empatii i intuicji (dzięki śledzeniu i przeżywaniu perypetii bohaterów powieści). Czytane historie pobudzają także do przetwarzania ich w umyśle.

Przeczytane teksty "żyją" w nas przez jakiś czas, stymulując mózg do kreowania rzeczywistości - "kto czyta, żyje podwójnie" (U.Eco), a nawet "kto czyta-żyje wielokrotnie" (J.Czechowicz).

Na bazie tekstów i czytania można przeprowadzić wiele ćwiczeń rozwijających nasze zdolności intelektualne, usprawniające pamięć, zwiększające zdolność do skupienia się i precyzji. Czytanie niweluje stres, wprowadzając nas w świat fikcji i fantazji. To tylko niektóre z zalet czytania, które powinny zachęcić nas do jego ćwiczenia.

Proponujemy kilka zabaw opartych na lekturach szkolnych. Tak dla rozgrzewki 😊

ŁAMIGŁÓWKA LEKTUROWA

Rozwiązaniem jest tytuł książki kojarzący się z trzema wymienionymi hasłami:

1. mur - spór - komedia -
2. rusyfikacja - szkoła - Marcin Borowicz -
3. Poznań - pamiętnik - nauczyciel -
4. róża - Pilot - książkę -
5. śmierć - córka - poezja -
6. siostra - tragedia - maliny -
7. rycerz - średniowiecze - epos -
8. tragedia - władza - konflikt pokoleń -
9. bogowie - mity - Olimp -
10. Paryż - komedia - sknerstwo -
11. średniowiecze - historia - rycerze -
12. romantyzm - duchy - dramat -
13. Warszawa - harcerze - wojna -
14. nowela - nauczycielka - praca u podstaw -
15. śmierć - nieuleczalna choroba - szpital -
16. tragedia - miłość - Werona -
17. czarodziej - wędrówka - przygoda -

Nie tylko w ramach zdalnej edukacji, ale i gimnastyki umysłu w domowym zaciszu, przedstawiamy linki z materiałami do pobrania. Tym razem będą to ...KOLOROWANKI. To znany z dzieciństwa sposób na relaks, poprawę samopoczucia, ukojenie, ale i rozwój ... kreatywności i zdolności manualnych. Kolorowanie to również skuteczny sposób na pokonanie codziennego stresu, koncentrację, stymulację różnych obszarów mózgu, rozwijanie wyobraźni ... Kolorowanie to też celowe działanie zorientowane na ... sukces, czego Wam serdecznie życzymy 😊😊

"Więc chodź, pomaluj mój świat

Na żółto i na niebiesko,

Niech na niebie stanie tęcza

Malowana twoją kredką.

Więc chodź, pomaluj mi życie,

Niech świat mój się zarumieni,

Niech mi załśni w pełnym słońcu,

Kolorami całej ziemi."

Przydatne linki z kolorowankami i nie tylko, do pobrania lub kolorowania on-line:

https://www.wydawnictwodwiesiostry.pl/materialy_do_pobrania/

<https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-edukacyjne/>

<https://czasdzieci.pl/kolorowanki/>

<https://www.justcolor.net/kids/>

<http://www.supercoloring.com/pl>

Gimnastykę mózgu można uprawiać zawsze i wszędzie. Wystarczy chcieć, a "siłownia umysłowa", czyli czytanie, rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, gry logiczne, liczenie, kojarzenie, a nawet przypominanie sobie ... pozwoli utrzymać umysł w dobrej kondycji. Zmienne i stymulujące środowisko, kreatywne zajęcia, narzucanie sobie nowych wyzwań, unikanie monotonii i rutyny, aktywność fizyczna, kontakty interpersonalne ... to również czynniki, które rozwijają mózg.

Zacznij ćwiczyć już teraz!!!

Ćwiczenie na skojarzenia do słowa CZAS

Czas mnie goni!

Czas ucieka!

Czy nadszedł już czas na odpoczynek?

Jestem przed czasem.

Jestem po czasie.

O rety, straciłem mnóstwo czasu!

To nie jest dobry czas na żarty!

Uwaga, czas Ci się kończy!

Masz czas?

Mam tyle czasu, że nie wiem co z nim zrobić?

Mam dosyć czasu by rozpocząć naukę gry w rugby!

Chciałbym mieć więcej czasu dla Ciebie!

Mam tyle czasu, że nie wiem, co z nim zrobić?

Dasz mi trochę czasu?

Czas to pieniądz.

Świąteczny czas.

Czas utracony.

PS. Sprawdź, jak daleko zaprowadzą Cię skojarzenia 😊 Możesz pobawić się w tę grę z drugą osobą, wymyślając skojarzenia na zmianę.

A jak mówimy o zdrowiu? Żelazne zdrowie, być zdrowym jak ryba, życzyć komuś zdrowia, przytłąć zdrowiem, na zdrowie! ... i wiele innych.

Zachęcamy do różnorodnych ćwiczeń umysłowych. Chcemy razem z Wami ćwiczyć mózg, rozwijać kreatywność i dbać o piękno języka ojczystego. Nie zabraknie też zabaw czytelniczych, na których nam szczególnie zależy.



Proponujemy kolejną zabawę, która usprawni nasz mózg. Oprócz znanych i popularnych rebusów, krzyżówek, zagadek, gier Memory, Scrabble, układania puzzli ... i innych łamigłówek, możesz ćwiczyć mózg, szyfrując informacje, wiadomości, zdania, a nawet pojedyncze słowa. To nie tylko dobra zabawa, ale i doskonały sposób na rozwijanie logicznego myślenia, wyobraźni, uczenie cierpliwości i koncentracji, ćwiczenie umiejętności kojarzenia itp. Do zaszyfrowania i odszyfrowania wiadomości potrzebny jest przede wszystkim ... szyfr, czyli prosty sposób na zakodowanie i odkodowanie informacji. Zanim zaczniemy tworzyć własne systemy kodowania sięgnijmy po znane, nawet od starożytności, systemy szyfrowania:

<http://programowaniedziecinnieproste.pl/szyfrowanie/>

<http://mamonudzimisie.blogspot.com/2016/08/tajne-szyfry-dla-dzieci-8->

<https://321startdiy.pl/szyfrowanie-wiadomosci-zabawa-dla-dzieci/>

Po zapoznaniu się z prostymi szyframi spróbujemy zakodować jakąś informację i odczytać ją według klucza wybranego szyfru. I tak dalej ...
pobawmy się w tajną korespondencję między sobą, a później stworzymy własne systemy i metody szyfrowania 😊

Rozszyfruj przesłanie Hagrida, gajowego z powieści J.K.Rowling, która została zaszyfrowana kodem Cezara:

*"Fr pd ebf wr ehgclh,
d mdn mxc ehgclh wr wuched vlh c wbp
cplhucbf."*

Podpowiedź: Kod Cezara polega na tym, że zamiast danej-właściwej litery zapisujemy literę występującą w alfabecie łacińskim o trzy miejsca dalej
np. zamiast c piszemy f, zamiast g literę j, zamiast y literę b itd.

Używamy dzisiejszego alfabetu

łacińskiego: *abcdefghijklmnopqrstuvwxyz*, traktując go jak ciąg znaków
tj. po literze z następuje litera a itd.

Znajdź ukryte tytuły książek

Tego poranka Mały Książę wybrał się do tajemniczego ogrodu, dzień był piękny, słońce otulało budzące się wiosenne kwiaty. Wczoraj ustalili z Mikołajkiem, że spotkają się o dziesiątej. Dochodziła dziesiąta, ogród mienił się tysiącami barw... z oddali ujrzał nadchodzące postacie.

- Poznajcie się - powiedział Mikołajek- spotkałem po drodze Króla Maciusia Pierwszego i zaprosiłem na wspólną wycieczkę. - Super - ucieszył się Mały Książę - W grupie weselej, zapraszam.

Chłopcy przysiedli na ławce pod magicznym drzewem.

- Może pobawimy się w trzech muszkieterów? - Mikołajkowi zaświeciły się oczy, uwielbiał wszelkie bitwy i strzelanki.

- Może innym razem- odparł Mały Książę - Przecież mieliśmy odwiedzić Akademię Pana Kleksa.

- Faktycznie ! - Mikołajek palnął się w czoło -Zapomniałem, może Pan Kleks zabierze nas w cudowną podróż ?

- Ostatnio obiecał przewieźć nas białym mustangiem- dodał Mały Książę - Chodźmy. Ruszyli wzdłuż różanej alejki -Co to za muzyka?- Maciuś przystanął. Nie poznajesz ? To katarynka!- odparł zdziwiony Mikołajek. Minęli skalny ogródek i gęste zarośla, - Brakuje tylko lwa- stwierdził Maciuś - byłoby, jak w pustyni i w puszczy!- wykrzyknął zachwycony -ale tu fajnie - Mały Książę mrugnął porozumiewawczo do Mikołajka - To nasza tajemnicza
księga
dżungli
...

Autorką opowiadania jest Ola Pochwatka

Czy wiesz, że ...

- Mózg w 90 proc. składa się z wody - PIJ WODĘ A BĘDZIESZ WIELKI 😊
- Mózg jest lepszy niż komputer - CHOĆ NIE JEST TAK SZYBKI JAK KOMPUTER, NP. W OBLICZENIACH, TO JEST BARDZIEJ ELASTYCZNY I W ODRÓŻNIENIU OD MASZYNY, KTÓRA LICZY, W RAZIE USZKODZENIA CZĘŚCI MÓZGU JEJ ZADANIA MOŻE PRZEJAĆ INNA, NIEUSZKODZONA PARTIA MÓZGU!!!
- Mózg nie śpi, ale w nocy pracuje trochę inaczej - DLATEGO SZCZEGÓLNIE CI, KTÓRZY SIĘ UCZĄ I POTRZEBUJĄ MÓZGU DZIAŁAJĄCEGO NA PEŁNYCH OBROTACH W CIĄGU DNIA, POWINNI SIĘ WYSYPIAĆ !!!

ANAGRAMOWANIE

W ramach gimnastyki mózgu proponuję Wam zabawę w anagramowanie. Jest to jedna z tych zabaw słownych, która rozwija spostrzegawczość i umiejętność koncentracji.

Co to jest anagram? Według definicji *Słownika Języka Polskiego* anagram to: 1. wyraz utworzony przez przestawienie liter lub sylab innego wyrazu lub 2. łamigłówka, której rozwiązywanie polega na tworzeniu wyrazów przez przestawianie liter innych wyrazów.

Na czym polega anagramowanie? Prześledźmy to na przykładzie wyrazu *tyran*. Przestawiając sylaby w tym wyrazie otrzymamy wyraz *ranty*, a przestawiając pojedyncze litery otrzymamy wyraz *narty*.

Oto kilka przykładów anagramów: *alergia - galeria*, *arbuz - burza*, *absurd - brudas*. Proponuję zacząć zabawę od prostszych wyrazów, np. trzy i czteroliterowych, by „załapać” istotę anagramowania.

Oto zestaw wyrazów, w których trzeba poprzestawiać litery, nie sylaby.

TUB -

WAP -

NAP -

TIK -

RYG -

ITM -

ŻRA -

ORT -

OKB -

RJA -

TOLA -

DOWA-

LFAA -

DUNA -

TIKA -

RKAA -

ILMF -

KROA -

ASMU -

KNAZ -

Sami możecie spróbować stworzyć zestaw wyrazów do anagramowania i bawić się z rodzeństwem lub dorosłymi. Można na przykład wykorzystać do tego kostki z literami z gry Scrabble lub samemu wyciąć z papieru kwadraciki i wpisać w nie litery. Zainspirujcie się i... ZAPRASZAMY DO CZYTANIA I WSPÓLNEJ ZABAWY!