

Gimnastyka naszego umysłu

Nasz mózg steruje wszystkimi istotnymi dla życia funkcjami organizmu, takimi jak oddychanie, napinanie mięśni, obieg krwi i przemiana materii. Odpowiada także za organizację rodzaju i sposobu myślenia. Składa się z przynajmniej ze stu milionów komórek nerwowych (neuronów). Każda komórka mózgu połączona jest, za pomocą rozgałęzionych końcówek nerwowych, nawet z dziesięcioma tysiącami innych komórek.

Ponieważ zbliża się **18 MARCA – Europejski Dzień Mózgu**, może warto pomyśleć o gimnastyce naszego umysłu? Oprócz powszechnie znanych rebusów, zagadek, krzyżówek, które są wspaniałą rozrywką dla mózgu, jest wiele innych gier i zabaw. Wspólne układanie puzzli czy gra w Memory pozwoli rozwijać pamięć. Marian Diamond powiedział bardzo mądre zdanie: „Nasz mózg może się nieustannie uczyć- od urodzenia aż po kres życia”. Nieważne ile mamy lat, czy 10 czy 110 - nasz mózg może jeszcze zaskoczyć! Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń, które mogą być wspaniałą zabawą dla dzieci w wieku szkolnym

1. ĆWICZENIE KONCENTRACJI UWAGI

Poproś rodzica o przygotowanie zbioru przypadkowych liczb i liter, np.

N D 8 4 K L F G 6 T Y U
D K 9 T R W 3 N 7 7 R K
Q 1 J F D O U F U 3 O J L
S 0 9 4 3 J O U J D 9 3 J O
L D 9 M C N W 9 2 N 9 D

Następnie poproś rodzica o określenie przedziału czasowego i wybierz kilka liter lub ich kombinację. Gdy już będziesz wiedział, czego szukać, zakreśl tyle liczb i liter, ile zdołasz wybrać w określonym czasie. Możesz na przykład zakreślić każdą liczbę 8 i liter S w czasie 15 sekund.

2. SAŁATKA LITEROWA

Po przestawieniu poniższych liter odczytamy nazwy zwierząt:

Np. ILS – LIS

SEIP-

JACZA-

LÓRIKL-

AMOTIHPOP-

RUGANK-

OPEINTEZR-

YRSGYT-

3. POWIEDZONKA

Wypisz przysłowia, powiedzonka, w których występują części ciała, np.

Paluszek i główka to szkolna wymówka.

4. DOPISZ LITERY

W wy kropkowane miejsca wpisz litery tak, aby powstały wyrazy rozpoczynające się i kończące na podane litery. Mogą to być różne wyrazy, rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.

M.....K

W.....O

P.....T

Udanej zabawy

Wychowawcy świetlicy

Monika Olejniczak