Tydzień dla mózgu **[1]**



Nasz mózg to centrum dowodzenia całym organizmem – odpowiada za myślenie, zapamiętywanie, podejmowanie decyzji i wiele innych procesów. Uczniowie naszej szkoły doskonale wiedzą, że dbając o jego kondycję, możemy poprawić swoją koncentrację, pamięć i zdolność do nauki. Aby poznać metody efektywnego uczenia się oraz zasady funkcjonowania naszego mózgu, zorganizowaliśmy „Tydzień dla mózgu”.

Podczas zajęć odbywały się warsztaty “Supermoce dla twojego mózgu”, w takcie których uczniowie poznawali budowę mózgu, a także dowiedzieli się, co robić, by nasz wewnętrzny komputer pracował efektywnie. Uczestnicy tworzyli mapy myśli, plakaty, oglądali filmy edukacyjne, wykorzystywali myślografię oraz mnemotechniki.

Na lekcjach z poszczególnych przedmiotów proponowano słuchaczom ćwiczenia usprawniające pracę mózgu - łamigłówki, zagadki, zabawy językowe, logiczne. Ucząc się biologii, młodzież zastanawiała się, za co odpowiedzialna jest prawa, a za co lewa półkula mózgu. W takcie zajęć świetlicowych wykonywano ćwiczenia integrujące półkule mózgowe oraz „gimnastykę mózgu” metodą P. Dennisona. Wykorzystywano także gry doskonalące zapamiętywanie i koordynację oko-ręka. Również podczas przerw chętni mieli możliwość doskonalenia strategicznego oraz logicznego wnioskowania dzięki graniu w planszówki.

Z dużym entuzjazmem uczniowie zaangażowali się w inicjatywę „dzień w piżamie”. Tego dnia każdy w szkole mógł poczuć się jak w domu podczas sobotniego leniwego poranka. Trzecioklasiści wspólnie z członkami Szkolnego Samorządu przygotowali happening mający na celu uświadomienie ważnej roli snu w funkcjonowaniu naszego organizmu, a także dowiedzieli się, co robić, by czuć się wypoczętym i zapomnieć o problemach z zasypianiem.

Aby motywować młodych ludzi do ciągłego uczenia się nowych rzeczy i rozwijania zainteresowań, Samorząd Szkolny zaprosił przedstawicieli każdej z klas do udziału w turnieju „Jeden z dziesięciu”. Pytania dotyczyły wielu dziedzin nauki, a także odwoływały się do wiedzy powszechnej. Zwycięzcą został ósmoklasista Stanisław Bednarczyk, któremu serdecznie gratulujemy.

Dzięki aktywnemu uczestnictwu w „Tygodniu dla mózgu” każdy uczeń naszej szkoły wie, jaki wpływ na uczenie się i samopoczucie ma zdrowa dieta, aktywność fizyczna, sen, ćwiczenia umysłowe, zarządzanie stresem, efektywne metody nauki, a także wykorzystywanie swoich zmysłów. Rozbijanie materiału na części, regularne powtarzanie, poszukiwanie praktycznego zastosowania wiedzy, uczenie innych to sposoby, by nauka stała się bardziej efektywna i atrakcyjna. Dbanie o nasz

wewnętrzny system zarządzania – czyli mózg i stosowanie efektywnych metod nauki to klucz do sukcesu w zdobywaniu wiedzy.


IQ
STICK










RECEPTA NA







Source URL: https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/de/node/2312

Links:
[1] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/de/node/2312