

Zestaw ćwiczeń

związanych z poprawą sprawności mózgu i ze zwiększeniem skuteczności uczenia

Sprawność Twojego mózgu (pamięć, myślenie, koncentracja) zależy od tego co jesz, pijesz i jak oddychasz. Funkcjonowanie mózgu poprawisz poprzez ćwiczenia oraz poprzez uczenie się nowych rzeczy.

Mózg lubi, gdy uprawiasz sport, potrafisz się zrelaksować i śpisz odpowiednio długo (zasypiaj najlepiej do godziny 22)

Zjadaj pożywne śniadanie, jedz zdrowe przekąski (owoce, warzywa- najlepsze zielone, ale marchewki też są super).

Pij wodę, herbatki ziołowe, soki owocowe.

Stop słodyczom! Cukier powoduje ospałość, nie sprzyja myśleniu!



PAMIĘĆ

Pamiętaj, żeby nie zapomnieć 😊

Zapominanie jest normalne i zdrowe. Twój mózg nauczył się rutynowo zapominać, aby mieć dość przestrzeni – tzw. przestrzeni operacyjnej (komputer też lepiej działa, gdy dbamy aby nie był przeładowany i kasujemy niektóre pobrane pliki)😊. To pomaga w wykonywaniu kolejnych zadań.

Zapominanie to odruchowa reakcja mózgu. I tu pojawia się potrzeba treningu pamięci!

Naucz się przezwyciężać tendencję mózgu do zapominania. Daj sobie szansę do zapamiętywania tego, czego nie chcesz zapomnieć.

Masz dokładnie 3 minuty, aby zapamiętać możliwie najwięcej z 30 słów w tabelce. Potem zakryj listę i zapisz zapamiętane wyrazy („ Przed wizualizacją”)

Bajka	Południe	Chleb	Pasta	Róg	Rzeka
Tygrys	Atlas	Chodnik	Eliksir	Drzewo	Mięsień
Rosa	Szkoła	Punkt	Sklep	Zegarek	Grzyb
Siostra	Tektura	Tęcza	Miód	Słońce	Szyba
Mózg	Deszcz	Dziura	Zagadka	Czarnoksiężnik	Drzwi

Przeczytaj listę ponownie i stwórz w głowie obraz, który kojarzy ci się ze słowem (możliwie najdziwniejszy i najbarwniejszy). To jest wizualizacja. Połącz jeden obraz z drugim - aż wszystkie słowa ułożą się w historię, wielki kolaż lub obraz.

Wyobraź sobie, że wieszasz go na ścianie, w zasięgu wzroku. Zakryj znowu listę i wypisz zapamiętane wyrazy

O ile poprawił się Twój wynik po wizualizacji?

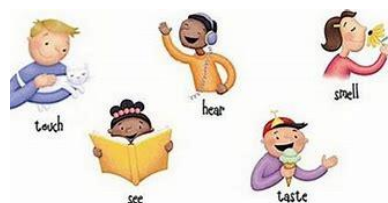
Kolejny zestaw możesz przygotować ze słówek z języka angielskiego, pojęć z każdego przedmiotu, którego się uczysz.

POWTÓRKI POPRAWIAJĄ PAMIĘĆ

1. Policz kolejno co trzy od 0 do 99. Sprawdź w jakim czasie to zrobisz? Zwróć uwagę, że każdego kolejnego dnia będziesz robić to szybciej?
2. Jak najszybciej licz co 5 w myślach, podczas mycia zębów. Myj zęby nie tą ręką, którą zazwyczaj to robisz. Zauważ do jakiej liczby uda ci się dojść każdego kolejnego dnia.
3. Przez minutę powtarzaj jak najszybciej : Powtórki poprawiają pamięć.
4. Raz w tygodniu policz od 1 do 130 – możliwie jak najszybciej. O ile szybciej jesteś w stanie to zrobić w każdym kolejnym tygodniu? Takie ćwiczenia angażują obie strony przedczołowej kory mózgowej.

ZAPAMIĘTAJ, CO CZYTASZ

Znajdź w książce akapit, który chciałbyś/ chciałybyś zapamiętać, a następnie:



1. Powąchaj coś, co ma twój ulubiony zapach.
2. Podkreśl najważniejsze słowa.
3. Nadaj tytuł przeczytanemu fragmentowi.
4. Przeczytaj fragment w stylu telewizyjnego prezentera – wstań, czytaj z przejęciem, stosuj zróżnicowaną intonację.
5. Może jesteś w stanie zaśpiewać odczytany fragment np. jakby to była romantyczna ballada☺?
6. Zamknij książkę i zapisz tyle, ile pamiętasz.
7. Następnego dnia wypróbuj ten sam zapach - od razu przypomnisz sobie wybrany fragment. Zapisz ile pamiętasz?

ZAPISUJ

„To był straszny moment – mówił Król – nigdy, przenigdy go nie zapomnę.

- Zapomnisz – odrzekła Królowa- chyba, że to sobie zapiszesz.”

Lewis Carrol „ Po drugiej stronie lustra”

Zawsze rób notatki. Sporządzaj mapy swoich rozmów i lektur.

Notatki wzbogacaj małym rysunkami, albo używaj różnych kolorów do sporządzania zapisków.

Ułatwi Ci to szybsze przypominanie treści, nawet bez dokładnego czytania notowanych wiadomości.

Zachęcam Cię do zabawy, bo nauka może nią być. Mam nadzieję, że znajdziesz chwilę, w ciągu następnych dni, na wdrażanie ćwiczeń w życie. Trening czyni mistrza!

Życzę powodzenia ☺

mgr Renata Tankielun

Pedagog - terapeuta
z Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej Nr 21 w Warszawie