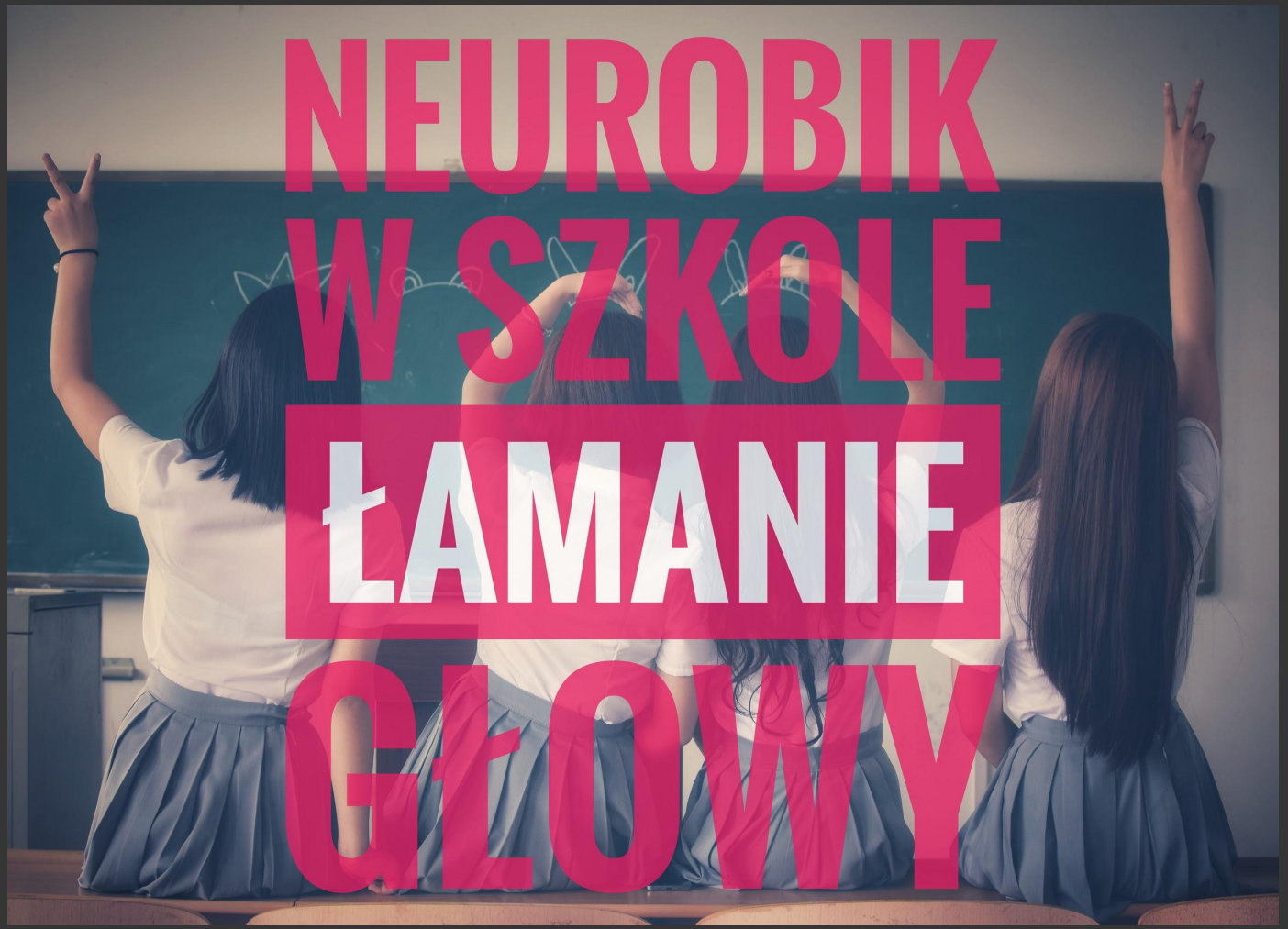
sensos
SZKOŁA PAMIĘCI



NEUROBIK W SZKOLE

ŁAMANIE GŁOWY

Magdalena Anuszczyk

www.sensos.pl

CZEŚĆ!

na dzień dobry

Przerwij rutynową aktywność w nieoczekiwany, nowatorski sposób.



sensos
SZKOŁA RAMIĘCI

To ćwiczenie jest wymagające.

Nagle twój mózg zostaje „złamany", bo złamałeś rutynę
i robisz coś nowego.



sensos
SZKOŁA PAMIĘCI

Zamknij oczy.

Wyjmij wszystkie rzeczy z tornistra i połóż je na stole.

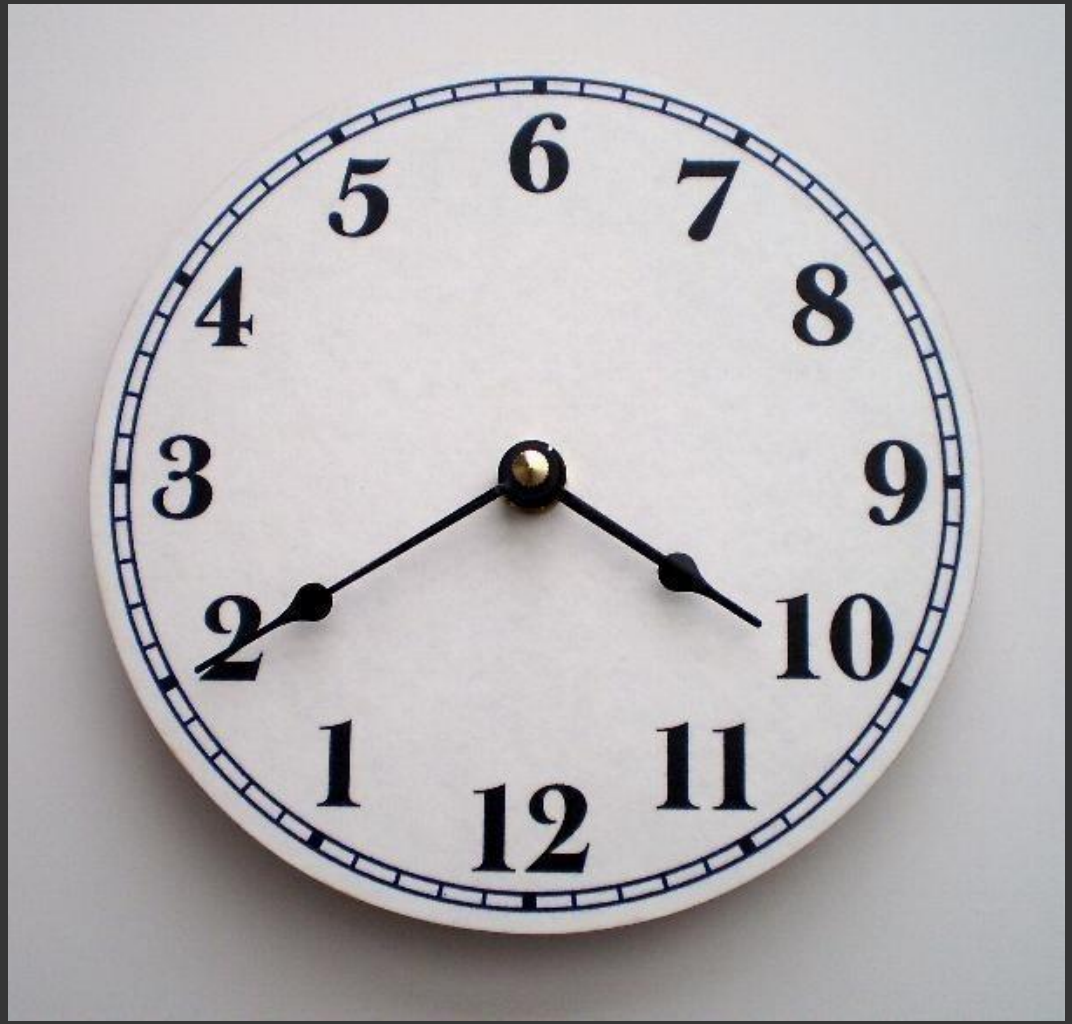


Kiedy obraz jest do góry nogami, strategia szybkiego etykietowania nie działa - a twoje prawa półkula zaczyna interpretować kształty, kolory i "relację" intrygującego obrazu.

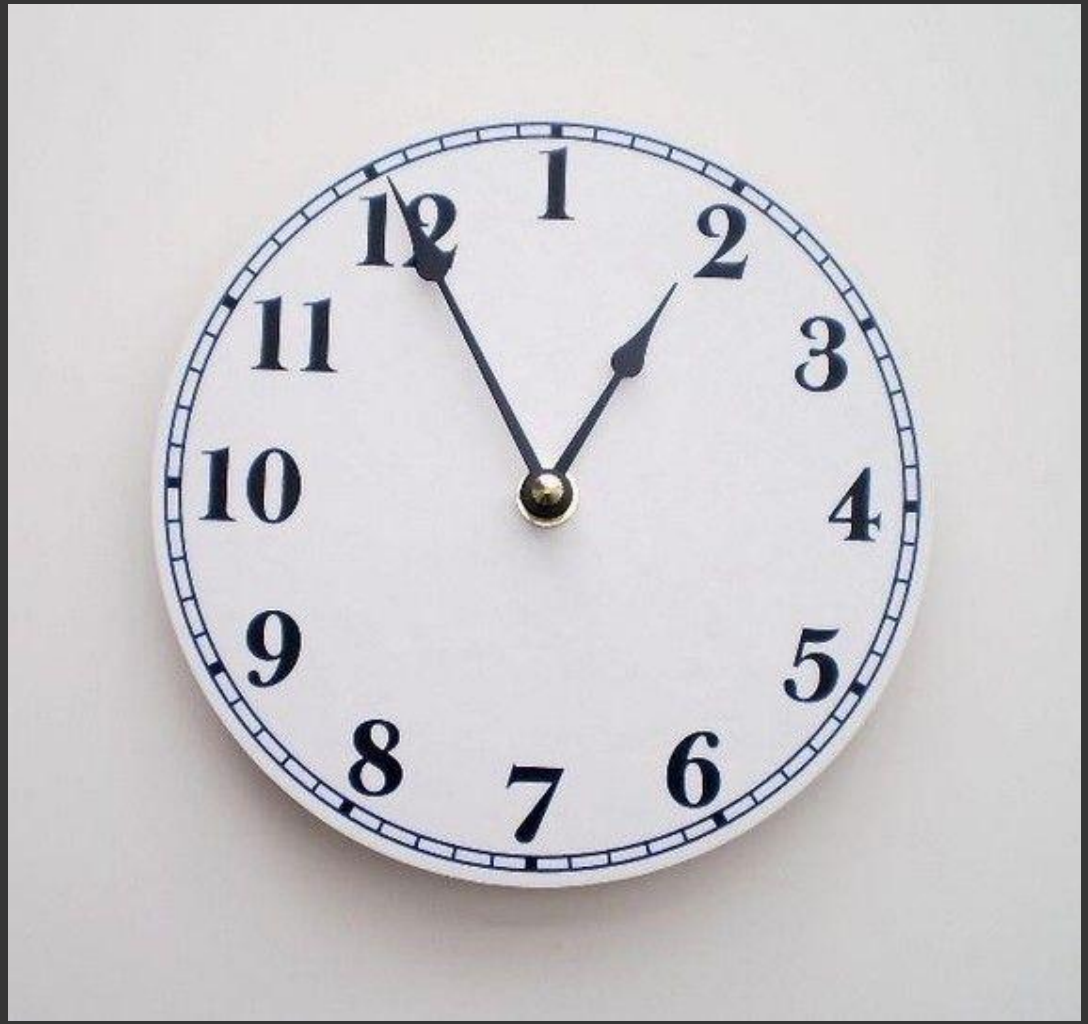
Kto wie? Może przebudzisz w sobie uśpionego geniusza?



Która jest godzina?



Która jest godzina?



Która jest godzina?

sensos
SZKOŁA PAMIĘCI



Zapamiętaj!

„Prawdziwe" ćwiczenie neurobikowe, spełnia następujące kryteria:

angażują jeden lub więcej
zmysłów w nowy kontekst

JEST NOWE I WAŻNE DLA CIEBIE LUB WCIĄGAJĄCE

potencjalnie Cię **frustruje**

wywołuje jedną z podstawowych emocji, takich jak szczęście, miłość lub gniew



Liczymy w parach, na przemian, do trzech. Potem zastępujesz cyfry gestami i słowami: kontynuujesz liczenie.

Poradnik od A do Z

Jednym ze sposobów na wyjście z utartego schematu i przełamanie rutyny jest spojrzenie na problem z cudzej perspektywy.

Poradnik od A do Z, polega na stworzeniu listy zaleceń, zaczynających się od kolejnych liter alfabetu. Wybieramy postać odległą od naszego życia codziennego i wyobrażamy sobie kogo mogłaby instruować. Może to być król wikingów tworzący poradnik dla młodych wojowników, smaczny kebab instruujący Turka czy Marsjanin przygotowujący znajomych do wakacji na zielonej planecie.

SZKOŁA PAMIĘCI


sensos
SZKOŁA PAMIĘCI
NAZWIJ
TEN
DŹWIĘK


ZAPAMIĘTAJ
KOLEJNOŚĆ
DŹWIĘKÓW



sensos
SZKOŁA PAMIĘCI

Zamknij oczy.

Złap monety i wrzuć je do kieszeni, a następnie sięgnij tylko po złotówkę. Jak myślisz, czy zgadniesz?



Zapamiętaj kolor purpurowy z dźwiękiem kwakania lub dźwięk burzy z kolorem zielonym.



Połącz w skojarzenia i zapamiętaj zapach z muzyką, np. zapach goździków z burzą.

W/w to przykłady plastyczności mózgu. Wzrokowe obszary mózgu reagują na dźwięk lub zapach a kora słuchowa, która jest wyspecjalizowana w przetwarzaniu dźwięku, przejawia reakcje na bodziec wzrokowy lub zapachowy.



sensos
SZKOŁA PAMIĘCI

Zamknij oczy na 5 minut. Skoncentruj się na wrażeniach smakowych.

Jakie masz skojarzenia?



sensos
SZKOŁA PAMIĘCI

Przelewanie
wody
z zamkniętymi
oczami?



SZALONY ALFABET

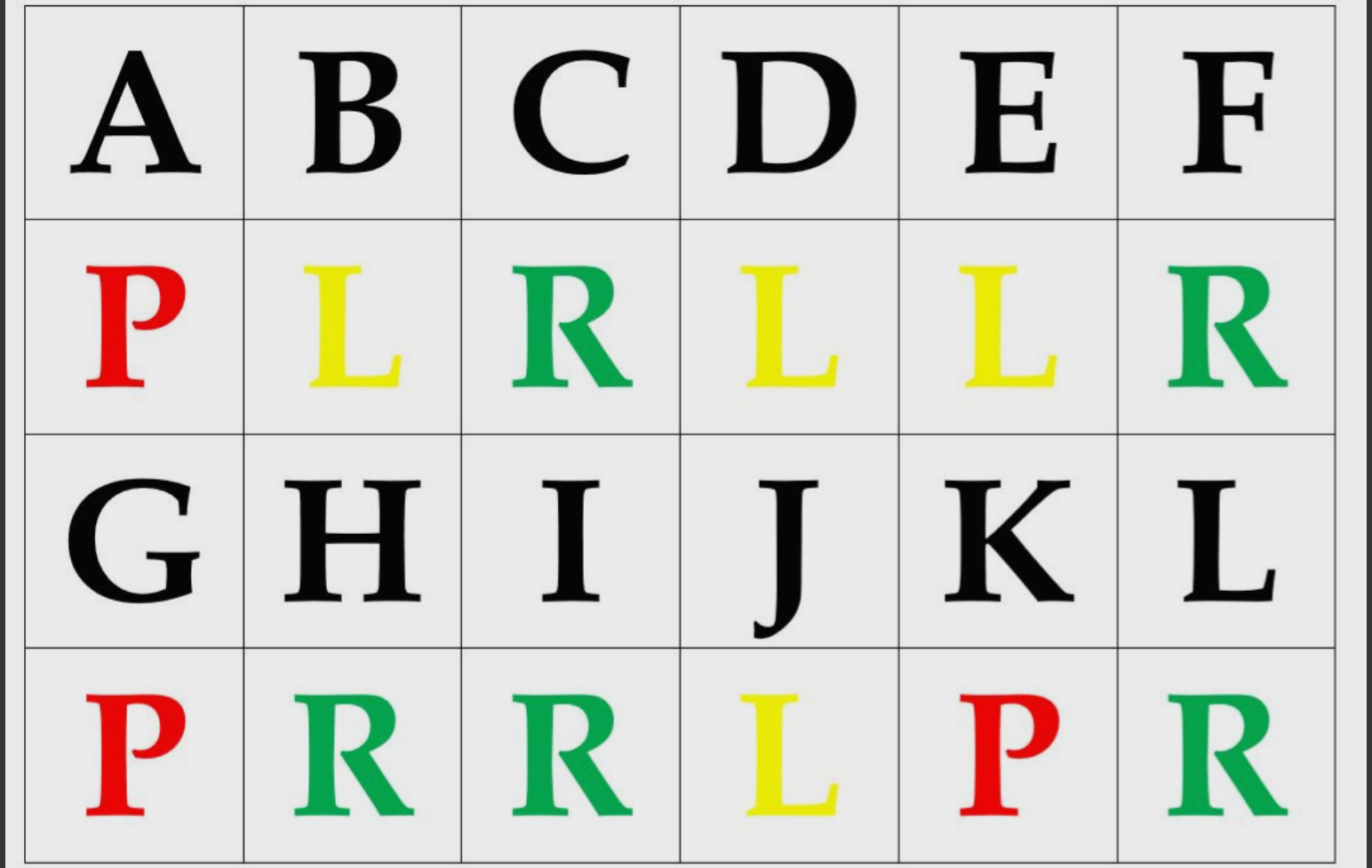
Ćwiczenie integrujące półkule mózgowe i kreatywność.

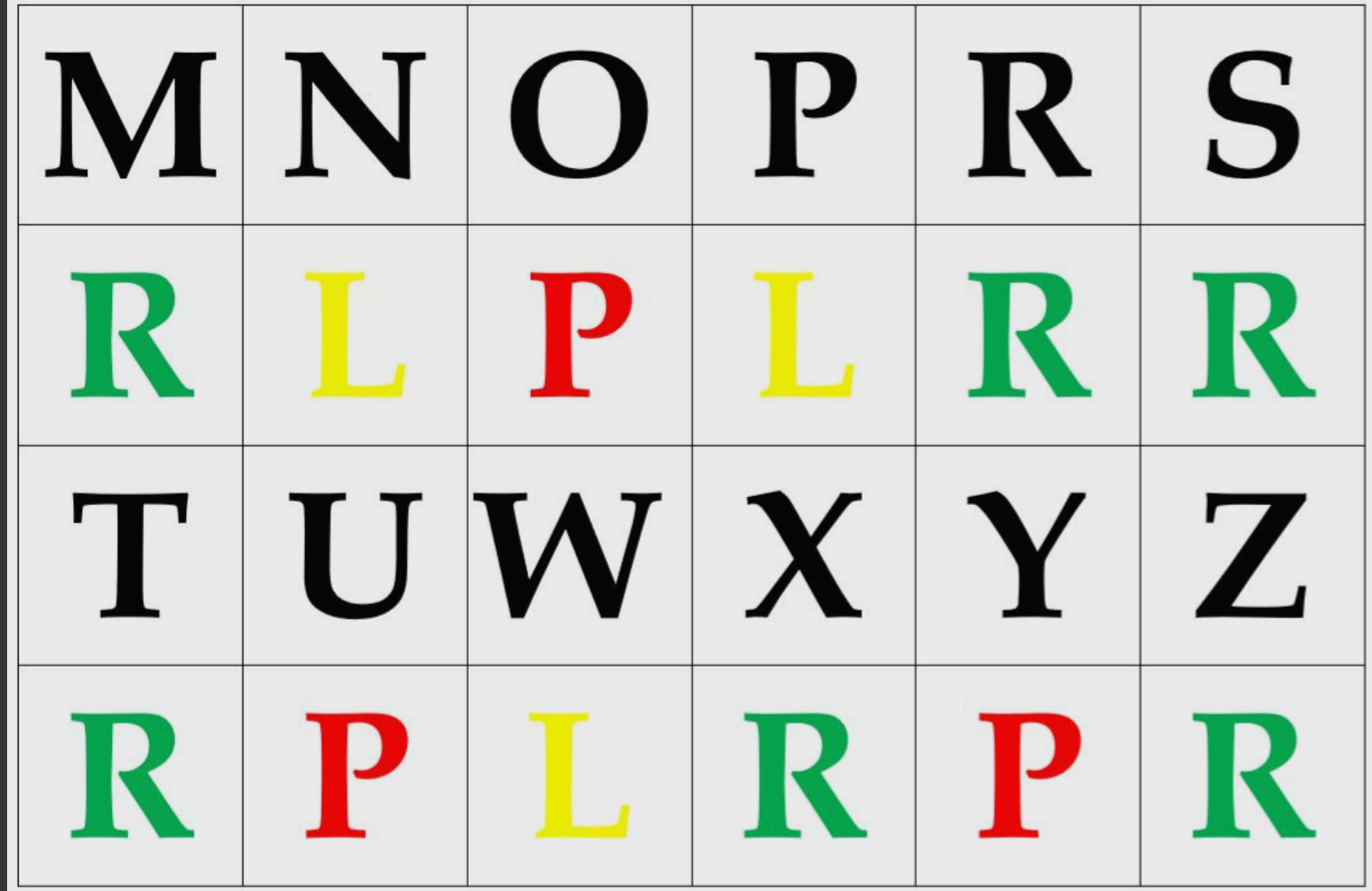
Plansza składa się z dużych liter alfabetu, pod każdą z liter znajduję się odpowiedni kolorowy symbol informujący o tym, jaki należy wykonać ruch ręką.

Czytamy na głos alfabet i jednocześnie wykonujemy ruchy rąk wg następującego kodu:

prawa ręka do góry - P
lewa ręka do góry - L
razem ręce do góry - R

Powodzenia!


A B C D E F
P L R L L R
G H I J K L
P R R L P R


M N O P R S
R L P L R R
T U W X Y Z
R P L R P R

Nazwij po kolei, od prawej do lewej kolory, jakich użyto do napisania wyrazów.





Do zobaczenia.

LITERATURA:

1. L. C. Katz, M. Rubin, “Neurobik. Zadbaj o kondycję mózgu”, Wyd. Weltbild, W-wa 2011.

2. A. Fernandez, W. Goldberg, P. Michelon, Fitness mózgu”, Wyd. PWN, W-wa 2015.

3. “Przekręć mnie”, Wyd. Olesiejuk, W-wa 2016.

4. C. Rose, M. Taraszkiewicz, “Atlas efektywnego uczenia się”, Wyd. Transfer Learning Solutions, W-wa, 2010.