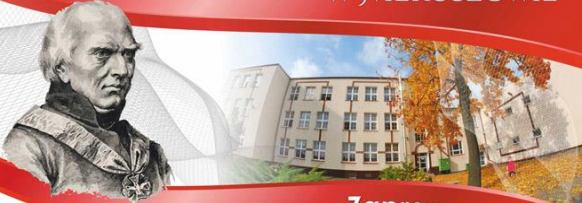


ZABAWY Z MÓZGIEM

;)

**ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH
IM. STANISŁAWA STASZICA
W WIERUSZOWIE**



Zapraszamy

 Erasmus+
Zmienia życie. Otwiera umysły.

ul. Szkolna 1-3
98-400 Wieruszów
facebook.com/zsp.wieruszow
www.zsp.wieruszow.pl





-
- Warto codziennie znaleźć czas na regenerację swojego mózgu, zwłaszcza, gdy przemęczamy Go wielogodzinną pracą w ramach edukacji zdalnej.

•
Zapraszam do przeczytania tekstu i obejrzenia filmów, a potem polecam zastosować zawarte treści i wprowadzić do codziennej higieny umysłowej.

:)

Leniwa ósemka

- Na początek zapoznaj się lub przypomnij sobie zabawę z "leniwą ósemką" :)
- <https://www.youtube.com/watch?v=tN2njVh6icQ>
- https://www.youtube.com/watch?v=pynrCDf_QuA





Nieocenioną pomocą w pracy zarówno dydaktycznej, jak i wychowawczej jest umiejętne wykorzystanie informacji o wpływie dominującego kanału percepcji ucznia czyli po prostu posiadanie informacji: czy uczeń jest **wzrokowcem, słuchowcem czy kinestetykiem?**

Specjalizacja ta ma ogromne znaczenie dla procesów uczenia się.

Ułatwia to życie zarówno uczniom jak i nauczycielom i pozwala odkryć niezwykły potencjał, który w nich drzemie, a z którego często sami nie potrafią czerpać.

Drodzy Uczniowie :)

Zapewne już w szkole podstawowej zetknęliście się z tymi informacjami, ale zawsze warto je sobie przypomnieć i wykorzystać.

Jest dość prosta metoda ustalenia funkcjonalnego stylu uczenia się.

Pierwszym krokiem jest przeprowadzenie analizy rysunków leniwej ósemki, najlepiej wykonanych kilkakrotnie w pewnych odstępach czasu na kartkach dużego formatu.

Ćwiczenie przeprowadzamy w następujący sposób:

- po wykonaniu kilku leniwych ósemek w powietrzu przystępujemy do rysowania diagnostycznych leniwych ósemek na kartce papieru,

- bardzo ważną rolę odgrywa przygotowanie kartki, powinna ona być gładka, bez linii lub kratek,

- zwykle rysujemy na kartce A4, najlepiej jednak używać dużej kartki o formacie A3,

- linia środkowa ciała powinna się pokrywać z linią środkową kartki, kartka powinna leżeć w układzie poziomym, na wprost rysującego,

- zaznaczamy kropką lub krzyżykiem punkt środkowy kartki i wykonujemy "leniwe ósemki" -za każdym razem zaczynając od wyznaczonego punktu środka, po kolei:

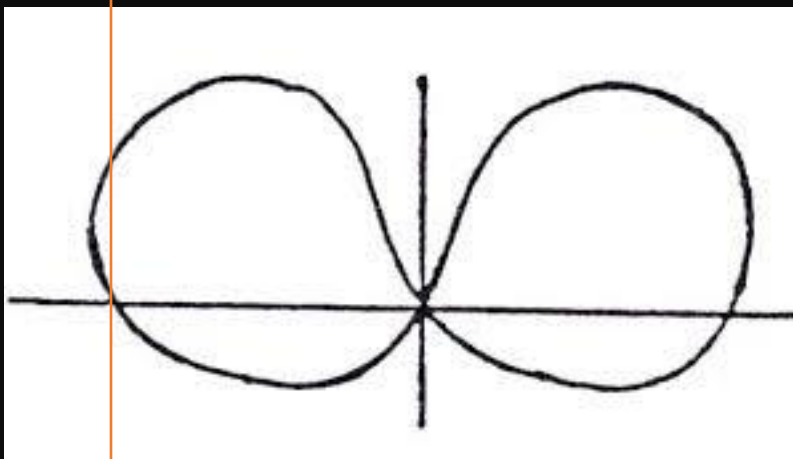
- a) najpierw ręką, którą zawsze piszesz
- b) ręką, którą nigdy nie piszesz
- c) oburącz.

- każda ręka wykonuje 6 – 8 ósemek,
- rysunek powinien być wykonany w szybkim,
ale swobodnym tempie z wykorzystaniem całej powierzchni kartki.

Uzyskamy w ten sposób graficzne odzwierciedlenie naszego stylu uczenia się .

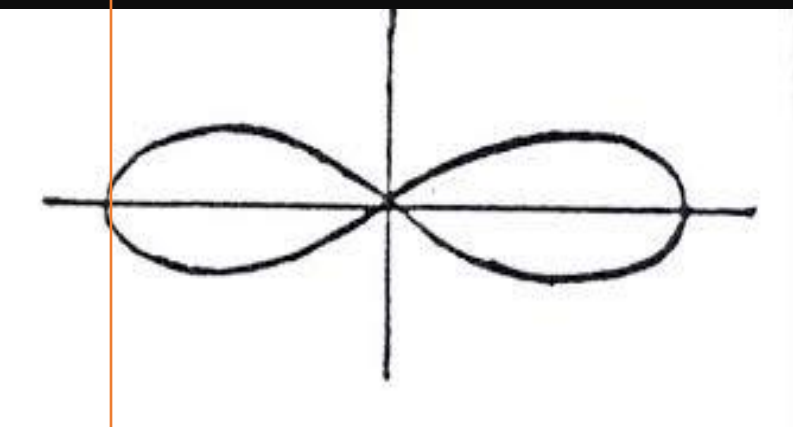
Podpowiedź małego eksperta - przedszkolaka, jak rysować:

https://www.youtube.com/watch?v=FdNTVX_gvTc

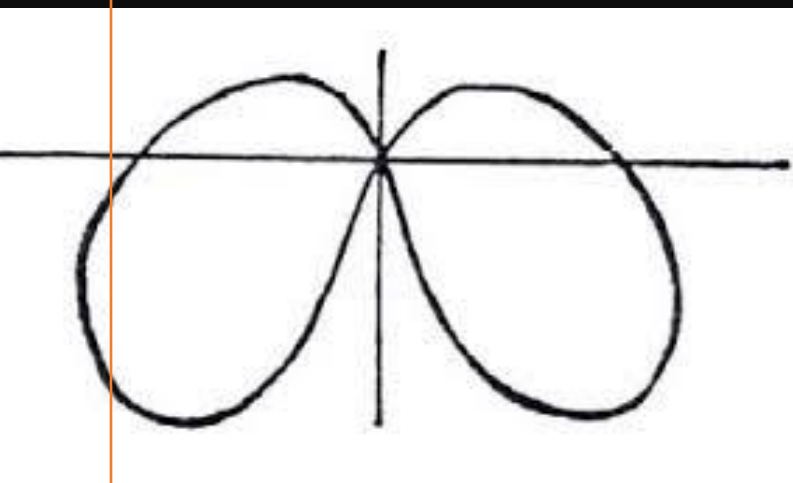


Większość rysunków daje się uporządkować w następujących kategoriach:
(do którego rysunku jest najbardziej podobna Twoja leniwa ósemka?)

- **ósemka wzrokowa**, z wyraźnym rozmieszczeniem pętli ósemki powyżej poziomej osi symetrii



- **ósemka słuchowa**, z wyraźnym rozciągnięciem pętli ósemki na boki



- **ósemka kinestetyczna**, z wyraźnym rozmieszczeniem pętli ósemki poniżej poziomej osi symetrii.



Możesz także wypełnić **Kwestionariusz O'Briena**, aby upewnić się o swoich predyspozycjach.

Poświęć zatem 5 minut i odpowiedz na poniższe pytania, a później sprawdź, jaki styl nauki preferuje Twój mózg. Kwestionariusz O'Briena składa się z 30 pytań.

Na każdy styl uczenia przypada ich 10.

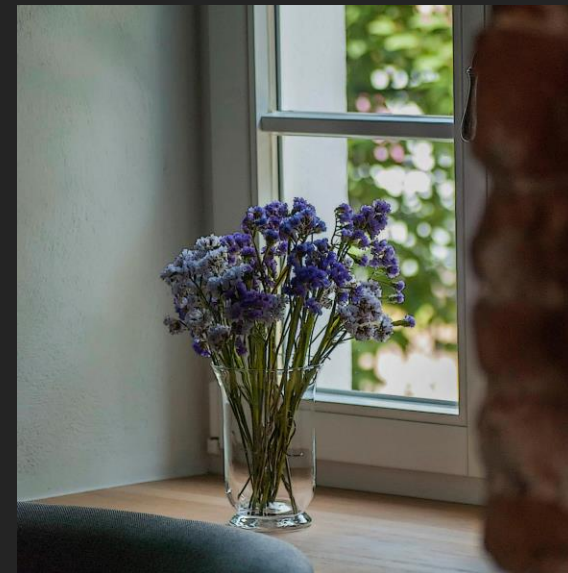
Odpowiedz na nie wszystkie, przyporządkowując do nich cyfrę od 1 do 3 zgodnie z założeniem:

- 1 - Nigdy nie odnosi się do mnie.
- 2 - Czasami odnosi się do mnie.
- 3 - Często odnosi się do mnie

Zatem do pracy! :)

Preferowany styl: **WZROKOWIEC**

- lubię gryzmoły, dlatego moje notatki są pełne strzałek, rysunków i informacji w formie graficznej,
- zapamiętuję coś lepiej, gdy to sobie zapiszę,
- gubię się, jeśli ktoś mówi mi, jak dostać się do nowego miejsca i nie zapiszę sobie dokładnych wskazówek na kartce,
- kiedy staram się zapamiętać czyjś numer telefonu, lub coś nowego w tym stylu, pomaga mi wyobrażenie sobie tego w myślach,
- kiedy zdaję test, potrafię „zobaczyć” stronę w podręczniku, na której jest odpowiedź,
- wolę kontakt wzrokowy z osobą, która do mnie mówi, to pozwala mi się lepiej skupić,
- chodziłem/am do logopedy,
- trudno mi zrozumieć, co ktoś mówi, gdy równocześnie mówią inne osoby lub gra muzyka,
- trudno mi zrozumieć dowcip, gdy ktoś go opowiada,
- lepiej mi się pracuje w cichym miejscu.



Preferowany styl: **SŁUCHOWIEC**

- moje notatki z reguły nie są schludne, mają dużo poprawek i skreśleń,
- wykorzystuję mój palec jako wskaźnik podczas czytania, żeby pilnować gdzie czytam,
- lepiej rozumiem, jak coś zrobić, gdy ktoś mi to opowie, niż gdy przeczytam o tym samodzielnie,
- pamiętam rzeczy, które usłyszę, ale nie rzeczy, które zobaczę lub przeczytam,
- pisanie jest dla mnie męczące, przyciskam zbyt mocno swoje pióro lub ołówek,
- moje oczy męczą się szybko, choć okulista powiedział, że wszystko z nimi w porządku,
- kiedy czytam, mylą mi się słowa, które wyglądają podobnie, np.: „plan” i „plac” i „krok” i „mrok”.
- pismo innych ludzi jest dla mnie trudne do odczytania,
- gdybym miała/miał wybór, aby uczyć się nowych informacji za pośrednictwem wykładu lub podręcznika, wolałbym tego słuchać, niż o tym czytać.



- Preferowany styl: **KINESTYK**

- nie lubię czytać instrukcji: wolę po prostu zacząć coś robić,
- uczę się najlepiej, gdy pokazano mi, jak coś zrobić i mam okazję od razu spróbować to wykonać,
- nauka przy biurku nie jest dla mnie,
- mam tendencję do rozwiązywania problemów prędzej metodą prób i błędów, niż krok po kroku,
- zanim podążę za instrukcją, wolę najpierw zobaczyć jak ktoś inny to robi,
- potrzebuję częstych przerw podczas nauki,
- nie jestem specjalistą w udzielaniu ustnych wyjaśnień lub wskazówek,
- Nie gubię się, nawet w dziwnym otoczeniu,
- lepiej myślę, kiedy mam przestrzeń do poruszania się,
- kiedy nie mogę przypomnieć sobie konkretnego słowa, dużo gestykuluję i nazywam tę rzecz „czymś w ten deseń”.





- **Gotowe?**
**Teraz zobacz, gdzie zaznaczyłaś/
zaznaczyłeś najwięcej zdań
określających Twój sposób pracy
i nauki :)**



Jeśli najwięcej punktów zebrał styl „**wzrokowca**”, w praktyce oznacza to, że najłatwiej przyswajasz informacje, które prezentowane są w formie drukowanej, pisanej, bądź graficznej.

Notatki lubisz uzupełniać różnymi schematami, rysunkami, diagramami. Zbawienne okazały się dla Ciebie „mapy myśli” i kolorowe karteczki, którymi zakleisz swoje otoczenie.

Twórz w swojej głowie barwne i zabawne wizualizacje, a filmy w języku obcym oglądaj z napisami - śledząc tekst zapamiętasz zdecydowanie więcej.



Typ „**słuchowca**” – najefektywniej uczy się poprzez słuchanie, mówienie i czytanie na głos.

Najszybciej zapamiętasz informacje, które usłyszałeś lub powiedziałeś „sam do siebie”.

Ucząc się języków obcych- nagrywaj się i odsłuchuj.

Otaczaj się językiem obcym - słuchaj radia, oglądaj zagraniczne filmy w oryginale, a przede wszystkim – zacznij mówić w obcym języku.



Jeśli najwięcej punktów zdobył ostatni styl, czyli „**kinestyk**” - oznacza to, że podczas nauki powinieneś skupić się na zaangażowaniu całego ciała w ruch.

Angażuj także emocje. Kluczem do sukcesu jest powiązanie nowych informacji z ruchem, dotykiem, gestykulacją.

Ucz się poprzez zabawę, quizy i rywalizację - ten typ lubi współzawodnictwo.

Wykorzystuj skojarzenia ruchowe - ucząc się języka - tańcz, spaceruj, itp.



**Potwierdziły się Twoje
przypuszczenia?
Uczyłaś/Uczyłeś się zgodnie
z preferowanym stylem nauki?**

**Brawo! Jesteś na najlepszej drodze
do sukcesu.**

**Jeśli zaś dowiedziałeś się o sobie
czegoś nowego - tym lepiej.**

**Przed Tobą jednak praca do
wykonania - podejmij wyzwanie
i spróbuj zmienić swój styl nauki.**

Jeszcze słowo o ósemkach leniwych....na maturze :)

Ćwiczenie "leniwych ósemek" bardzo dobrze przygotowuje mózg do pracy, synchronizuje obie półkule mózgowe.

Zanim więc zsiądziesz do nauki – ćwicz je, rysuj!... a potem także w przerwach w nauce i po...nauce :)

Pamiętaj! Bardzo ważne jest picie wody niegazowanej przed i w trakcie nauki, zajęć lekcyjnych.

Idąc na egzamin maturalny- weź koniecznie ze sobą butelkę z wodą i nie zapomnij co jakiś czas się napić.

Twój mózg będzie tego bardzo potrzebował.
Woda jest ważna ponieważ podwyższa energię, sprawia, że czujemy się spokojniejsi oraz poprawia pamięć.

No i przed rozpoczęciem egzaminu maturalnego kręć leniwe ósemki i.... w trakcie też ;)
Powodzenia :)



Teraz poznaj jeszcze **technikę
pomarańczy**, aby popracować nad
swoją koncentracją
(zobaczysz, świetna zabawa) :

<https://www.youtube.com/watch?v=YH2UUUTOyno>





O poczuciu swojej wartości:
WARTO! Wysłuchaj, obejrzyj, przećwicz:
<https://www.youtube.com/watch?v=5I-VyDHebLI>

- Prezentacja:
Danuta Urbaś pedagog szkolny
Zespół Szkół Ponadpodstawowych
im. Stanisława Staszica w Wieruszowie
- jestem wzrokowcem :)



zdjęcia własne

Inspiracja:

<http://www.lisan.eu/pl/blog/166/wzrokowiec-sluchowiec-czy-kinestyk-czy-wiesz-kim-jestes>

inspiracja zdjęć:

z tęsknoty za wiosną ;)

