

DBAMY O NASZ UMYŚŁ

Scenariusz dla dzieci i rodziców

Aby nasz **umysł** dobrze funkcjonował musimy dostarczać mu różnego rodzaju zadań. Nuda i rutyna sprawiają, że mózg się rozleniwia i słabnie.

To od sprawności umysłu zależy, czy mamy dobrą pamięć, potrafimy się skoncentrować, łatwo kojarzymy fakty, umiemy wyciągać wnioski (za te kompetencje odpowiada lewa półkula mózgu), jak też czy jesteśmy twórczy i kreatywni (to w gestii prawej półkuli). Wszystkie te umiejętności można ćwiczyć, a są one potrzebne zarówno po to, żeby osiągnąć sukcesy w szkole, jak i w ogóle lepiej sobie radzić.

Właściwie każda aktywność angażująca naszą pamięć, uwagę, myśli i wyobraźnię ćwiczy nasz umysł. Do szczególnie polecanych należą: czytanie (zarówno samodzielne, jak i słuchanie, głośne czytanie w grupie dobrze wpływa także na więzi społeczne), dyskusje, wszelkiego rodzaju „rozrywki umysłowe” – zagadki, krzyżówki, szarady, poszukiwanie nowych sposobów robienia rzeczy dobrze nam znanych, zwiększenie aktywności ręki niedominującej (częstsze jej używanie przy pisaniu, prostych, codziennych czynnościach), korzystanie z innych zmysłów niż wzrok (dotyczy to osób widzących) – np. ubieranie się po omacku, wszelka twórczość artystyczna, zabawy w podważanie „oczywistych oczywistości” (np. wymyślanie tzw. głupich pytań i odpowiedzi na nie), zmiany perspektywy patrzenia na świat, rozwijanie zainteresowań i pasji, uczenie się nowych rzeczy (języków, tańca, jazdy np. na rolkach). Ważna jest tu systematyczność – umysł ćwiczymy stymulując go na różne sposoby każdego dnia.

Warto też pamiętać, że na dobry stan umysłu wpływa także dobry stan naszego ciała, dotlenienie i ruch, a także odpoczynek.

Zastanów się

- Które zdolności Twojego umysłu są dobrze rozwinięte (nie sprawiają kłopotu), a nad którymi warto by było popracować? Jak Ci idzie zapamiętywanie informacji, rozumienie tego, co słyszę i czytam, kojarzenie faktów?
- Co możesz zrobić dla poprawienia tych kompetencji?
- Kiedy łatwo Ci się koncentrować nad tym, co masz zrobić, a kiedy trudno?
- Co najbardziej Cię dekoncentruje?
- Jakie zadania najbardziej lubisz, a jakie sprawiają Ci trudność, albo są nieprzyjemne?
- Czy lubisz wyobrażać sobie różne rzeczy? Czy łatwo jest Ci wyobrazić sobie coś zupełnie niezwykłego?

Zabawy i ćwiczenia

1. Jedna osoba wymienia jakiś przedmiot i próbuje wymyślić jak najbardziej różnorodne sposoby jego wykorzystania. Kiedy kończą jej się pomysły, dołączają pozostałe osoby. Kiedy już zupełnie nie ma pomysłów następna osoba bierze kolejny przedmiot i zabawa zaczyna się od początku.
2. Przygotowujemy grę „Stwory – Memory” do ćwiczenia pamięci. Parę tworzą stwory o takich samych ogonach. Rysujemy stwory na kartonikach tej samej wielkości, kolorujemy i wycinamy. Gra polega na znajdowaniu takich samych obrazków. Karty z obrazkami układa się obrazkiem do dołu. Grający po kolei odwracają po dwie karty. Osoba, która odsłoniła parę zabiera karty; karty nie do pary zostają znowu odwrócone (w tym samym miejscu). Wygrywa ta osoba, która zdobędzie największą liczbę par.
3. Każdy wybiera swój ulubiony rodzaj ćwiczeń umysłu (łamigłówki, zagadki, krzyżówki). Po czym próbuje sam/a przygotować takie zadanie dla innych.
4. Używając nie tej ręki, którą zwykle piszesz napisz krótki list (pocztówkę) do wybranej osoby.
5. Narysuj najbardziej skomplikowany rysunek bez odrywania ręki od papieru (wersja A – linie mogą się przecinać; wersja B – linie nie mogą się przecinać). Pokazujemy rysunki innym, a oni próbują odgadnąć, co przedstawiają.